రాంకర్రి జ్ఞాన కేంద్ర

www.ramkarri.org

మన " రాంకర్రి జ్ఞాన కేంద్ర " యొక్క మొబైల్ నెంబర్ 8096339900 ని సంస్థ పేరిట సేవ్ చేసుకోండి.

తరువాత వాట్సాప్ ని ఓపెన్ చేసి కాంటాక్ట్ లిస్ట్ ని రిఫ్రెష్ చేయండీ.

మీ వాట్సాప్ నుండి " ఓం " టైప్ చేసి " మీ వివరాలను " రాంకర్రి జ్ఞాన కేంద్ర " వాట్సాప్ కి పంపించండీ.

Published
Giri Iyya Publications
69, N.S.K. Street Selvapuram,
Coimbatore – 641 026 Tamilnadu, India.
Mobile No. +91 96290 32767
Email : giriiyyapublications@gmail.com
Web : www.giriiyyapublications.com,

Copyright & Ownership
Healer Baskar
Anatomic Therapy Foundation
No. 34, Alamu Nagar Kovaipudur,
Coimbatore – 641 042. Tamilnadu, India.
Mobile : +91 99442 21007, 98424 52508
Email : anatomictreatment@gmail.com
Web : www.anatomictherapy.org

Translated from **Anatomic therapy 2012** edition of Tamil book and updated with latest inputs from **Healer Baskar**
By **Shri. MD. Ibrahim** (Awaaz)
Email : ibrahimmd831@gmail.com

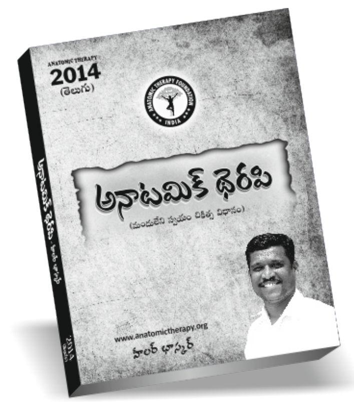
Editing by :
Md. Imran
imranmohd899@gmail.com

Printed by :
Creative Design & Prints
258, Sasi Bhavan, 5th-6th Cross Road,
Gandhipuram, Coimbatore - 641 012.
Cell : +91 99525 31982

అనాటమిక్

చెవి ద్వారా చికిత్స–2014

హీలర్ భాస్కర్



Title	:	Anatomic Therapy
Language	:	Telugu
Pages	:	**258**
Price	:	**Rs. 250/-**
Edition	:	1st Edition June 2014



ముందు మాట

ఈ పుస్తకాన్ని నేను అనువాదం చెయ్యడానికి గల కారణాలను మీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. నా పేరు యం.డి. ఇబ్రహీం S/o యాకుబ్ వరంగల్ నివాసిని "ఆవాజ్" మైనారిటి డెవలప్‌మెంట్ ఫోరంలో సామాన్య సభ్యుని (పార్ట్ టైమ్) గా ప్రజల క్షేమం కోసం ఏదైనా చెయ్యాలనే ఆలోచన కలిగి ఉన్న నాకు 2-2-2012 రోజున నా బావగారైన జి. ముహమ్మద్ రఫిక్ గారి ద్వారా హీలర్ భాస్కర్ గారి అనాటమిక్ థెరపి మందులేని స్వయం చికిత్సా విధానం (చెవి ద్వారా చికిత్స) తమిళ్ డి.వి.డిని చూసే అవకాశం కలిగింది. నాకు, నా కుటుంబ సభ్యులకు అనారోగ్య సమస్యలు చాలా ఉండేవి డి.వి.డిని చూసిన నేను నాకు నీనే నవ్వుకున్నాను. ఇంత పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివి పరిశోధనలు జరిపి మందులు, మాత్రలను కనిపెట్టి ప్రభుత్వ అనుమతులు పొంది ప్రజలకు చికిత్స చేస్తున్నారె వీళ్లందరు పిచ్చివాళ్లా? అని అనుకున్నాను.

ఐనా హీలర్ భాస్కర్ గారి డి.వి.డి లను మరల మరల నాలుగు సార్లు చూసిన తరువాత నాకు అర్థమైంది ఏమిటంటే హీలర్ భాస్కర్ గారు స్వంత లాభం కోసం ఏ ఒక్క మందులు, మాత్రలను కొనుక్కోండని, వాడమని చెప్పడం లేదనే విషయాన్ని నేను బాగా అర్థం చేసుకొని వారు చెప్పిన సులువైన పద్ధతులను కుటుంభ సభ్యుల సమేతంగా పాటించడం ప్రారంభించాము. అంతకు పూర్వం వైద్యులకి విపరీతంగా ఖర్చుపెట్టినా మాకు తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే కలిగేది అనారోగ్యం వల్ల మానసిక ఇబ్బందులకు లోనయ్యేవాళ్లం. ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు ఎలాంటి మందులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా జీవిస్తున్నాం. కాబట్టి ఇంత అద్భుతమైన చికిత్స విదానాన్ని మన తెలుగు ప్రజలందరికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఆలోచన కలిగి నేను స్వయంగా హీలర్ భాస్కర్ గారిని కలిసి తెలుగు పుస్తక అనువాద భాధ్యతలను స్వీకరించి పూర్తి చేశాను. ఈ పుస్తకాన్ని మీరు పూర్తిగా చదివి అర్థం చేసుకొని అనాటమిక్ పద్ధతునలు పాటించి మీరు మీ కుటుంభ సభ్యులు, బందుమిత్రుందరూ కూడా ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా, ఆర్థికంగా నష్టపోకుండా జీవించాలని నేను నా మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ సెలవు........

ఇట్లు
యం.డి. ఇబ్రాహీం
వరంగల్

విషయ సూచిక

అనాటమిక్ థెరపి చెవి ద్వారా చికిత్స అంటే ఏమిటి ?

మనకు ఒక వ్యాధి సంబవిస్తే మనం ఒక వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్తాం ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని విదాల వైద్యులు కూడ మందులు, మాత్రలు, సూదులు, అక్కుపంచర్, న్యూరో థెరపి,సిద్ధ,ముద్రా యూనాని, పిరాణిక్, హీలీంగ్, టచ్ హీలీంగ్, అక్కు ప్రెషర్, మేక్నట్ థెరపి, యోగా, శ్వాస అభ్యాసం, ధ్యానం, ప్రకృతి వైద్యం, చెట్ల మందుల వైద్యం అనే అనేక మార్గాలలో మన వ్యాదులను నయం చేస్తున్నారు.

కాని మన ఈ చికిత్సలో ఎటువంటి మందులు, మాత్రలు, సూదులు కాని లేవు. రక్త పరీక్ష చేసు కోవలసిన అవసరం లేదు, నాడి చూడవలసిన అవసరం లేదు, స్కాన్నింగ్ చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు, వాకింగ్ వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు, ఎటువంటి పత్యం లేదు కాని ఎటువంటి వ్యాదులనైన నయం చూసుకోవచ్చు. మీకు ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఇది ఎలా సాధ్యం ఈ చికిత్సలో మనం ఏ ఒక్కరి వ్యాదులను గురించి కూడ అడిగి తెలుసుకోకుండానే ఆ వ్యాది పేరును కూడ తెలుసుకోకుండానే ఆయా వ్యాదులను నయం చెయ్యవచ్చు. సామాన్యంగా మనకు ఒక వ్యాది సంభవిస్తే వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్తాం ఆ వైద్యునికి వ్యాది గురించి వ్యాది లక్షణాల గురించి వివరాలను వివరిస్తాం. ఆ వైద్యుడు కొన్ని పరీక్షలు చేసి అన్ని రిపోర్టులను చూసిన తరువాత ఆ వ్యాదికి ఒక పేరు పెడతారు. ఆ తరువాత వ్యాదిని నయం చెయ్యలేమని మందు, మాత్రలను ఇస్తారు. లేదా వ్రాస్తారు. కాని మన చికిత్సలో ఒక వ్యాది గ్రస్తుడు తన వ్యాది గురించి మనకు చెప్పకుండానే ఎటువంటి పరీక్షలు చెయ్యకుండానే ఆయా వ్యాదులను నయం చెయ్యవచ్చు. మీరు అసలు ఏం చేస్తారు అని అడగవచ్చు. నేను ఒక ఆరు గంటలు మీతో మాట్లాడడం జరుగుతుంది. మీరు శ్రద్దగా వినాలి ఆదే అనాటమిక్ చికిత్స విధానం నా మాటలను వ్యాది గ్రస్తులు వింటే ఎలా వ్యాది నయమవుతుంది అని ఒక సందేహం వస్తుంది.

మన శరీరంలో ఒక గ్రంథి ఉంది ఆ గ్రంథి ప్రపంచంలో ఉన్న మానవులందరికి ఉంది. ఆ గ్రంథి నుండి ఒక ద్రవం వెలువడుతుంది. ఆ ద్రవం ప్రపంచంలో ఉన్న మానవులందరికి వస్తున్నటువంటి జబ్బులలో 95% వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. ఆ గ్రంథి యొక్క పేరు ఏమిటి ? ఆ గ్రంథి మన శరీరంలో ఎక్కడ ఉంది.? ఆ గ్రంథి నుండి వెలువడుతున్న ద్రవం పేరు ఏమిటి? ఆ ద్రవం ఎలా అన్ని వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.? ఆ గ్రంథి నుండి ఆ ద్రవం ఎప్పటికి జీవితాంతం కూడ వెలువడేందుకుగాను మనం చెయ్యవలసిన పద్దతులు నాకు తెలుసు. కాబట్టి ఆ రహస్య పద్దతులను ఒక వ్యాది గ్రస్తుడికి చెప్పడానికి సుమారు ఆరు గంటల సమయం అవసరం. అప్పుడు రోగి ఆ పద్దతులను విని అర్ధం చేసుకొని మన పద్దతులను ఆచరించినపుడు వారివారి వ్యాదులను వారికి వారే నయం చేసుకుంటున్నారు. అలా ఆరు గంటల పాటు ఏకతాటిగా మాట్లాడే ఆ విషయాన్ని ఇప్పుడు మీరు ఈ పుస్తకం ద్వారా చదివి అర్థం చేసుకోబోతున్నారు. కాబట్టి ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం

ద్వారా ఈ చికిత్సను కంటి ద్వారా చికిత్సా లేదా చదవడం ద్వారా చికిత్స అని కూడ అనవచ్చు .

ఈ పుస్తకాన్ని చదివే చాలా మందికి ఆశ్చర్యంగా కూడా ఉండవచ్చు. కొంతమంది నాకు 10 సవత్సరాల నుండి మధుమేహ వ్యాధి ఉంది. ఈ పుస్తకాన్ని చదివితే మధుమేహ వ్యాధి నయం అవుతుందా? అని కూడా అడగవచ్చు. కచ్చితంగా నయం అవుతుంది. ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు చదివిన మరుక్షణం నుండే మీకు మధుమేహం అనే వ్యాధి ఉండదు. అలాగే బి.పి. ఉన్నవారు ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన మరు క్షణం నుండి ఆహారంలో ఉప్పును వాడవచ్చు, తినవచ్చు జీవితకాలం అంతాకూడా మీకు ఏం కాదు. కొవ్వు గడ్డలు హెచ్.డీ.ఎల్. మరియు ఎల్.డీ.ఎల్. లాంటి కొవ్వుకు సంబందించిన వ్యాదులు ఉన్నవారు ఈ పుస్తకం చదివిన మరు క్షణం నుండి నూనె పదార్థాలు, కొబ్బరి, మిర్చి, బోండాలను, తేలికగా తినవచ్చు. అది మీకు ఎటువంటి హానిని కలిగించకుండా వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.

వాతం ఇబ్బందులు ఉన్నవారు ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన మరు క్షణం నుండి మూడు పూటలు ఆలుగడ్డ (బంగాళదుంప)ల బోండాలను తిన్నా మీకు వాతం ఇబ్బందులు ఏవీ ఉండవు.

కొవ్వు గడ్డలు లాంటి చిన్న వ్యాదులు ఉన్నవారు ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన మరు క్షణం నుండి నూనె పలహారాలు, కొబ్బరి కాయ, ఇతర నూనె పదార్థాలన్నింటిని ఎలాంటి అభ్యంతరం లేకుండా తినవచ్చు. అవి మీకు ఎలాంటి హానిని కలగచేయవు. వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.

చర్మ వ్యాధి ఉన్నవారు వంకాయ, కారం లాంటివన్నీకూడా ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన మరుక్షణం నుండి తినవచ్చు. మీకు జీవితాంతం ఏమీకాదు.

కాబట్టి ఈ చికిత్సలో పత్యం లేదు. ఏ ఏ వ్యాదులకు ఏయే పధార్థాలు తినకూడదు అని వైద్యులు చెప్పారో ఆ పధార్థాలనే తిని మన వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

మందులు, మాత్రలు మధుమేహం, బి.పి., ఆస్తమా, థైరాయిడ్, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి. జబ్బులను నయం చెయ్యలేము. జీవితకాలమంతా నియంత్రణ మాత్రమే చెయ్యవచ్చని ఇప్పటి వరకు వైద్యులు మీతో చెప్పి ఉండవచ్చు మీరు విని ఉండవచ్చు కాని ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభం నుండిచివరి వరకు ఓపికతో చదివే మీరు చదిని ముంగించిన సమయం నుండి ఎటువంటి వ్యాదులనైన కచ్చితంగా మీకు మీరే నయంచేసుకోవచ్చు. చాల ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది కొందరు సాధ్యం కాని విషయమని ఏవేవో వాగుతున్నారు అని కూడ మీ మనసులో భావించవచ్చు. కాని దయచేసి ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభంనుండి చివరి వరకు పూర్తిగా చదవకుండా ఈ చికిత్స గురించి ఎవరు ఎలాంటి చర్చపెట్టవద్దని ఒక వేళ ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవకుండా మీ అభిప్రాయాలను చెబితే మేము వినడానికి సిద్దంగా లేమని తెలియజేస్తున్నాము.

వ్యాదులను నయం చెయ్యలేమని చెప్పడానికి వైద్యులు, పరిశోదకులు అవసరంలేదు. వ్యాదిని నయం చేయగలమని చెప్పేవారే వైద్యులు, పరిశోధకులు.

మీ వ్యాదిని నయం చేసే వైద్యుడు 60 సంవత్సరాల పైబడే ఉండాలని, తెల్ల గడ్డమే ఉండాలని

మీరు ఊహించుకున్నారా.లేదా కొన్నివేల రూపాయలు ఖర్చుచేసి మాత్రమే నేను వ్యాదులను నయం చేసుకుంటానని మీరు నిర్ధారించుకున్నారా? మందులు, మాత్రలు వాడడం వల్లనే వ్యాదులను నయం చేసుకుంటున్నారా? లేదు కదా మనకు అసలు ఏమి కావాలి. నాకు వచ్చిన జబ్బును నయం చేస్తే చాలనుకుంటున్నారా? ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవడం ద్వారా ఎలాంటి మందు, మాత్రలు లేకుండా రక్తపరీక్ష లేకుండా స్కానింగ్‌లేకుండా, వైద్యుని సహాయం లేకుండా జబ్బును నయం చేసుకోవడానికి ఒక రహస్యం ఉంది. అంటే ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదివి తీరాలి కాని ప్రతీ ఒక్కరు పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివితే మీకు ఎలాంటి వ్యాదులు ఉన్నా వాటిని మీకు మీరే తేలికగా నయం చేసుకోవచ్చు.

వైద్య రంగంలో ఉన్న వైద్యమిత్రులారా, మీరు ఏ వైద్య విధానాన్ని చదివి ఉన్నా ఈ పుస్తకాన్ని చదివారంటే ఇక మీ జీవితంలో ఏ వ్యాదినైన నయం చెయ్యలేమని మీరు చెప్పరు. అలాగే నా ఆలోచన ప్రకారం ఈ పుస్తకాన్ని ఒక రోగి చదవడం కన్నా వైద్యులు చదివితే వారి ద్వారా కోట్లాది ప్రజలకు తెలుస్తుందని మేము అనుకుంటున్నాము. అలాగే వైద్యులకు మనవి చేసుకుంటున్నాము. మీరు చదివిన చదువును గుర్తుచేసుకొని మనకు తెలియనిది ఏముందని ఆలోచించకుండా పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివిన తరువాత ఒంటిరిగా కూర్చోని ఆలోచించి చూడండి. మీకు నిజం ఏమిటో అర్థం అవుతుంది. అలాగే ఎవరికైన వ్యాది ఉన్నా కూడా పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి మీ వ్యాదులను మీకు మీరే నయం చేసుకోండని కోరుకుంటున్నాను.

ఈ చికిత్సలో ఏయేం వ్యాదులను నయంచేసుకోవచ్చు. ఏయే వ్యాదులను నయం చేసుకోలేము.

సర్వ వ్యాదులను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1)శరీరం భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులు

2)శరీరం లోపల నుండి వచ్చే వ్యాదులు

1)శరీరం భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులు:-

ఏదైన రోడ్డు ప్రమాదం, దుర్గటన జరిగి కాళ్ళు, చేతులు విరగడం, రక్తస్రావం జరగడం, కత్తిపోటు, తుపాకి కాల్పులు, పాముకాటు, విషపు జీవులు కరవడం, కంటిలో ఏదైన వస్తువు గ్రుచ్చుకోవడం, శరీరంలో ఏదైన గ్రుచ్చుకోవడం, శరీర అవయవాలు విచ్చిన్నం కావడం, ఇలాంటి భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులకు ఈ చికిత్సా విధానం ఉపయోగపడదు. కంటికి దెబ్బ తగిలినపుడు కంటి వైద్యులను సంప్రదించి వైద్యం చేయించుకోవాలి. భయటినుండి వచ్చే వ్యాదులు ఏవైన సరే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి, తుపాకి కాల్పులకు గురైన వ్యక్తిని ఈ చికిత్సతో నయం చెయ్యలేము. ఇలా శరీరం బయటి నుండి వచ్చే అన్ని వ్యాదులను ఈ చికిత్స ద్వారా నయం చెయ్యలేము. కాని మన శరీరంలోపలినుండి ఉత్పన్నమయ్యే వ్యాదులు మదుమేహం, బి.పి., థైరాయిడ్, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి వివిధ రకాల వ్యాదులను కచ్చితంగా నయం చేసుకోవచ్చు.

వ్యాదులను రెండు రకాలుగా విభజించి చూడడం అలవాటు చేసుకోండి. మదుమేహం, బి.పి, ఆస్తమా, థైరాయిడ్, క్యాన్సర్, లాంటి వివిధ రకాల వ్యాదులు కల్గివున్న వారిపై ఎవరైన తన శరీరంపై ఏదైన ఆయుధాలతో దాడి చేయడం ద్వారా ఆ వ్యాదులు

వచ్చాయా? కాదు కదా అవి వాటంతటవే వచ్చినవే.

2)శరీరం లోపల నుండివచ్చే వ్యాదులు:-

తానంతట శరీరం లోపల నుండి వచ్చిన వ్యాదులు, కిడ్నిలో రాళ్ళు వచ్చాయంటే మీరేమైన రాళ్ళు తిన్నారా? కాదుకదా అవి వాటంతటవే తయారయినవే గర్భాశయంలో గడ్డ అనేది మీరేమైన గడ్డలు తిన్నారా ? అవి వాటంతటవే ఉత్పన్నమయినవే కదా ఇలాంటి మీ వ్యాది, ఏ వస్తువు తాకిడి వలన కాకుండా శరీరం లోపలనుండే ఉత్పన్నమైన వ్యాది అంటే ఈ వ్యాదిని మన అనాటమిక్ చికిత్స ద్వారా సులువుగా నయం చేయవచ్చు. కాని భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులను, పుట్టుకతో కొన్ని అవయవాల లోపం వల్ల వచ్చే వ్యాదులను, ఏవైన దుర్గటనలు జరిగినా, ఇలాంటి అత్యవసర చికిత్సకు ఈ అనాటమిక్ చికిత్స ఉపయోగించరాదు. అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోని ఈ చికిత్సా విధానాలను పూర్తిగా చదవండి.

అలాగే శరీరం లోపల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వ్యాదులు వందకు 95%. శరీరం భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులు కేవలం 5% మాత్రమే. అలాగే ప్రపంచంలో ఉన్న వ్యాదులలో 95% వ్యాదులను మన చికిత్స ద్వారా కచ్చితంగా నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ రోజు ప్రపంచంలో మొత్తం రెండు నుండి మూడు వేల వ్యాదులు ఉన్నాయి. ఇన్ని వ్యాదులపేర్ల పట్టిక పెట్టడానికి వీలు కాదు కావున మీ శరీరంలోపల నుండి ఉత్పన్నమైనటువంటి ఏ వ్యాదినైన మనం నయం చేసుకోవచ్చు. భయటి నుండి వచ్చిన వ్యాదులను వైద్యుల సహాయంతోనే నయం చేయడం సాధ్యం. అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. అయినా క్రింద కొన్ని వ్యాదుల పేర్ల పట్టికను జతచేసాము. ఈ వ్యాదులన్నింటిని కచ్చితంగా మన చికిత్స ద్వారా నయం చేసుకోవచ్చు.

మదుమేహం
థైరాయిడ్
రక్తపోటు (బి.పి)
వెంట్రుకలు రాలుట
తెల్లవెంట్రుకలు
తలలో వచ్చె కురుపులు, పుండ్లు
తలనొప్పి
కంటి సంభందిత జబ్బు
దగ్గర చూపు, దూరపు చూపు
కంటిలో పొర ఏర్పడుట
గ్లుకోమా
తుమ్ములు
దగ్గు
ముక్కు కారుట
జలుబు
గొంతు జలుబు
ఆస్తమా
వీసింగ్
ముక్కు దిబ్బడ
శ్వాసకు సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు
టి.బి
నిమోనియా
దంతాలకు సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు
నత్తి
మాటలు తడబడడం
లాలాజలం ఉత్పన్నం కాకపోవడం
టాన్సిల్
గుండెకు సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు
గుండెలో వాల్వు మూసుకుపోవడం
గుండెలో వాల్వులు వ్యాకోచించడం, సంకోచించడం
గుండెలో ఏర్పడే ఇబ్బందులు
అధిక రక్త పోటు (హై బి.పి)
అల్ప రక్తపోటు (లో బి.పి)
గుండెలో రంధ్రం (అకస్మాత్తుగా వచ్చే రంధ్రం)

గుండె పోటు
పక్షవాతం
మతిమరుపు
ఒక పక్క తలనొప్పి
దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి
అజీర్ణ సమస్య
వాయు ఇబ్బందులు
ఐ.బి.ఎస్.
కార్శ్యం సంభందిత జబ్బులు
పిత్తాశయంలో రాళ్ళు
కిడ్నిలో రాళ్ళు
మూత్రాశయంలో రాళ్ళు
మూత్రాశయం సంభందిత వ్యాదులు
గర్భాశయ సంభందిత వ్యాదులు
గర్భాశయంలో గడ్డ
పిల్లలు పుట్టకపోవడం
సెక్స్ సమస్యలు
స్త్రీల నెలవారి సమస్యలు
తెల్ల బట్ట
కడుపు నొప్పి
చాతి నొప్పి
నడుము నొప్పి
తొడ నొప్పి
మెడ నొప్పి
మొకాళ్ళ నొప్పులు
మొకాళ్ళ అరుగుదల
సరవాంగి అనే కీళ్ళ వాతం
కీళ్ళ నొప్పులు ఇతర సమస్యలు
పాదాల నొప్పులు
పాదాల పొడుపు, తిమతిమ అనడం
చర్మ వ్యాదులు
సొరియాసిస్
చర్మం తెల్లబడటం
వెరికోస్‌లైన్
బోధకాలు
క్యాన్సర్
ఎయిడ్స్,ఇంకా అనేక వ్యాదులను మన చికిత్స ద్వారా కచ్చితంగా మీకు మీరే నయం చేసుకోవచ్చు.

అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్సను (Anatomic Therapy) తీసుకోవడం ఎలా ?

(1) చికిత్సకు ఏర్పాటు చేసిన చోటికి మీరు స్వయంగా వచ్చి హీలర్ భాస్కర్‌ను కలిసి చికిత్సను తీసుకోవచ్చు. ఏ ఊరిలో ఏ ప్రదేశంలో ఏఏ రోజుల్లో వ్యక్తిగతంగా కలవవచ్చో ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన ఫోన్ నెంబర్ల ద్వారా లేదా Website ద్వారా తెలుసుకోండి.

(2) చికిత్సకు ఏర్పాటు చేసిన చోటికి మీరు రాలేని యెడల ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు ఓపికతో చదివి అర్థం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. మీరు రావలసిన అవసరమేలేదు. ఈ పుస్తకమే మీ వ్యాదిని నయంచేసే రహాస్యాన్ని మీకు నేర్పిస్తుంది.

(3) చదువు రానివారు లేదా కంటిచూపు లేనివారు ఈ పుస్తకంలో ఉన్న విషయాలను ఆడియో మరియు వీడియో డి.వి.డి.లు లభించును డి.వి.డి.లను తెప్పించుకొని మీ ఇంట్లోనే ఉంటూ చూడడం ద్వారా లేదా వినడం ద్వారా మీరే మీ యొక్క వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

(4) www.anatomictherapy.org అనే వెబ్‌సైట్‌ను తీసీ తమిళ్, తెలుగు, కన్నడం, హిందీ, ఇంగ్లీష్, ఉర్దు మరియు అన్నిభాషలలో ఉన్నటువంటి డి.వి.డి, పుస్తకాలను Free Download చేసుకొని మీ ఇంట్లోనే ఉంటూ మీ మీ వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

(5) Youtube లో Healer Baskar లేదా Anatomic Therapy అనబడే పేర్లలో ఉన్న ఆడియో, వీడియో మరియు పుస్తకాలను ఉచితంగా చూడవచ్చు మరియు డౌన్లోడ్ చేసుకొని మీరే మీ వ్యాదులను మీ ఇంట్లోనే ఉంటూ మీ వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

(6) మీ ఊర్లో ఈ చికిత్సను మీప్రాంత ప్రజలకు అందించాలనే మంచి ఆలోచన ఉన్నవారు మీ ఊరిలో లేదా మీ రాష్ట్రంలో లేదా మీ దేశంలో చికిత్సా శిబిరాన్ని మీరు ఏర్పాటు చేస్తే మేము స్వయంగా వచ్చి అందరికి చికిత్సను అందించే వీలవుతుంది. ఇందులో సుమారు 500 నుండి 1000 మంది వరకు మీ ఊరిలో సిద్దంగా ఉంటే మేము స్వయంగా వచ్చే వీలవుతుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని చెయ్యడానికి కనీసం ఒక రోజు నుండి మూడు రోజులు కావాలి. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసే దాతలు గనుక ఉంటే వచ్చే ప్రజలందరికి ఉచితంగా భోజన ఏర్పాట్లు చేసి ఉచిత కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తే చాలాబాగుంటుంది. ఒక వేళ ఉచిత కార్యక్రమం ఏర్పాటు చెయ్యలేకపోతే తక్కువ ఫీజులో లాభం లేని అబిప్రాయంతో వ్యాపార దృష్టిలేకుండా నడిపిస్తే చాలా బాగుంటుంది.

లేదా ఈ చికిత్సను మీ ఊరి ప్రజలకు అందుబాటులో తేవాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు ఒక భహిరంగ ప్రదేశంలో T.V. లేదా Projector ద్వారా ఈ చికిత్స పరిచయం చెయ్యవచ్చు. లేదా T.V. లో Satellite T.V. లేదా local T.V.లో ఈ DVD ని మా దగ్గర ముందుగా అనుమతి తీసుకొని ఉచితంగా రిలే చెయ్యవచ్చు.

(8) ఈ పుస్తకంలో ఉన్న విషయాన్ని ఇతర పుస్తకాలలో లేదా వార్త పత్రిక ద్వారా మొత్తంగాను భాగాలుగాను మా దగ్గర ముందుగా అనుమతి తీసుకొని ఈ చికిత్సను ప్రజలదగ్గరికి అందించవచ్చు.

4. ఈ పుస్తకాన్ని ఎలా చదవాలి ?.

దయచేసి ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు ఓపికితో ఒకొక్క పేజిని చదవాలి చాలా మంది వారికి ఒక జబ్బు ఉంటే ఆజబ్బుకి సంభందించిన అంశం ఏ పేజిలో వ్రాసుందో అని నేరుగా ఆ పేజిని తిప్పి చదివితే వారికి విషయం తక్కువగా మాత్రమే అర్ధమవుతుంది. ఈ పుస్తకంలో ప్రతి ఒక్క పేజీని కూడా చదివే వారికి మాత్రమే పూర్తిగా అర్ధమవుతుంది అలా కాకుండా మధ్య మధ్యలో అరకొరగా మాత్రమే చదివిన వారు ఎవరూ కూడా దయచేసి ఈ పుస్తకం గురించి చర్చ పెట్టవద్దని అసంపూర్తిగా చదివి అభిప్రాయాలను మాకు తెలియ పరిస్తే మీరు పుస్తకాన్ని పూర్తిగాచదివారా?. అనే మొదటి ప్రశ్న మాత్రమే వస్తుంది. కావున ప్రారంభంలో కొంచం ఇబ్బందిగానే ఉంటుంది. ఒక 20 లేదా 50 పేజీలు చదివిన తరువాత మీకే పూర్తిగా చదవాలనే ఆలోచన కలుగుతుంది.

5. ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన తరువాత సందేహాలు వస్తే ఎలా?

ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివినవారు లేదా D.V.D. ద్వారా పూర్తిగా విన్నవారు లేదా స్వయంగా వచ్చి పూర్తిగా Anatomic చికిత్సా విధాన ప్రసంగాన్ని విన్నవారికి మాత్రమే ముందుగా ప్రశ్న అడగడానికి అనుమతి ఉంటుంది. మీ దగ్గర ప్రశ్నలు ఉంటే ప్రశ్నలు–సమాధానాలు అనే D.V.D. లు ఉన్నాయి. ఈ D.V.D. లను తీసుకొని చూడడం, వినడం ద్వారా మీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లభిస్తాయి. లేదా ప్రశ్నలు–సమాధానాలు అనేపుస్తకం వీలైనంత త్వరలో విడుదల కాబోతుంది. ఆ పుస్తకాన్ని తీసుకొని సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవచ్చు.

(1) మీరు స్వయంగా వచ్చి మీ సందేహాలను అడగవచ్చు.

(2) ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన నంబర్లకు ఫోన్ చేసి మీ సందేహాలను అడిగి తెలుసుకోవచ్చు.

భాషలు	టెలిఫోన్/ సెల్‌ఫోన్ నెంబర్లు
తమిళ్	(+91) 422-2349660, (+91) 98424 52508
	(+91) 99442 21007, (+91) 85267 34307
తెలుగు	(+91) 96295 19376, (+91) 96295 19374
ఇంగ్లీష్	(+91) 96292 03971, (+91) 96292 03871
కన్నడ	(+91) 95008 07519, (+91) 95008 07497
మళయాళం	(+91) 80120 27916, (+91) 80120 27917
మలాయి	(+91) 98421 85432, (+91) 78718 71870
ఉర్దు	(+91) 96294 97118, (+91) 96295 19338
హింది	(+91) 96889 10346, (+91) 96889 10454

anatomictreatment@gmail.com, healarbaskar@gmail.com అనే email ద్వారా మీ సందేహాలన అడిగి తెలుసుకోవచ్చు.

Skype అనే (Conference) ద్వారా మీ సందేహాలను అడిగి తెలుసుకోవచ్చు.

హీలర్ బాస్కర్ గారు ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని దేశాలకు వెళ్లి అనాటమిక్ థెరపి గురించి ఒక రోజు లేదా ఐదు రోజుల శిక్షణలను ఇస్తున్నారు. వారి కార్యక్రమంలో పాల్గొని లబ్దిపొందేందుకు www.anatomic therapy.org అనే వెబ్‌సైట్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

(6) ఇంకా మీ యొక్క సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవడానికి మాఫేస్ బుక్ అడ్రస్ www. Facebook.com / Healer Baskar ను వీక్షించండి.

www.anatomictherapy.org అనే website మాత్రమే మనది. ఇది కాకుండా ప్రపంచంచ వ్యాప్తంగా పలు దేశాలలో కొన్ని Websites మన

అనుమతి లేకుండా ప్రారంభించి అందులో కొన్ని ఆరు రుచుల పొడులను నీళ్ళను, శుభ్రంచేసే యంత్రాలను, యోగామెట్, ఆర్గానిక్ వస్తువులను అల్వా రూపంలో ఇలా వస్తువులను వ్యాపార దృష్టియున్న కొందరు అమ్మకాలను, వ్యాపారాన్ని చేస్తూవస్తున్నారు. వాటికి హీలర్ భాస్కర్‌కుగాని, anatomictherapy కి ఎటువంటి సంభందం లేదు. అనే విషయాన్ని ఈ పుస్తకంలో వివరించడానికి ఇష్టపడుతున్నాం. అలాగే ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి మీరు మీ వ్యాదులను నయం చేసుకోండి. వైద్యులారా ఈ పుస్తకాన్ని చదివి మీ వైద్యాన్ని , ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పర్చుకోండి.

ఈ పుస్తకంలో వ్రాయబడిన అన్ని విషయాలు మన పూర్వీకులు, ఋషులు, తిరుమూలర్, తిరువల్లువర్ వల్లాలర్, ప్రాపట్ మహమ్మద్ లాంటి మేధావులు చెప్పిన విషయాలనే ఈ పుస్తకంలో పొందపరచడం జరిగింది. మన పూర్వీకులు మనకు ప్రసాదించిన ఈ విషయాలన్నింటిని కొందరు గురువులను సంప్రదించి వారి ద్వారా నేర్చుకున్న విషయాలను ప్రజలందరికి ఉపయోగపడాలనే మంచి ఉద్దేశంతోనే ఈ అనాటమిక్ థెరపి ఉద్భవించిందని చాలా గర్వంగా తెలియజేసుకుంటున్నాను.

6. ముఖ్యగమనిక

ఈ పుస్తకం ప్రతి సంవత్సరం కొత్త కొత్త విషయాలతో విడుదలవుతుంది ప్రతి సంవత్సరం కొత్త ప్రచురణను తీసుకొని చదివి లబ్ధిపొందండి.

చెవి ద్వారా చికిత్స అనే అనాటమిక్ థెరపికు ఏ ఒక్క మందు, మాత్రలు, వస్తువులకు సంభందం లేదు.కాని కొందరు కొన్ని వస్తువులను మా అనుమతి లేకుండా వ్యాపారం చేస్తూ వస్తున్నారు. ఆవస్తువులకు మా బాధ్యత లేదు.

www. anatomictherapy.org అనే వెబ్‌సైట్ మాత్రమే మనది. కాని కొన్ని వెబ్‌సైట్‌లలో మా అనుమతి లేకుండా కొన్ని వస్తువులను అమ్ముకోవడం కోసం విరాళాల సేకరణ కోసం నడిపిస్తున్నారు.వాటిని నిరాకారించండి. ఇంకా సందేహాలు ఉంటే 200 ప్రశ్నలకు – సమాధానాలు అనే D.V.D. ని తీసుకొని సమాధానాలు పొందండి లేదా 500 ప్రశ్నలు– సమాధానాలు అనే D.V.D. త్వరలో విడుదల కాబోతున్న పుస్తకాన్ని చదివి అర్థం చేసుకోండి.

త్వరలో పిల్లల పెంపకం ఎలా చేయాలి ? స్త్రీలకు ఉత్పన్నమయిన ముఖ్య వ్యాదులు, చికిత్సలు, ప్రతియొక్క వ్యాదికి ఏమేం చేయాలి ఆరోగ్యకరమైన సంభోగం అనే అంశాలపై పుస్తకాలు D.V.D. లు అతి త్వరలో విడుదల కాబోతున్నాయి. వాటిని కూడ చదివి లబ్ధిపొందండి.

ఈ చికిత్స గురించి ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని భాషలలో ఆడియో అనువాదం మరియు పుస్తకాల అనువాదం చేయాలి అనేది మా లక్ష్యం ఆ విధంగా పని

జరుగుతుంది. త్వరలో ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని భాషలలో పుస్తకాలు D.V.D.లు లభిస్తాయి. వాటి కోసం ఆర్థికంగా మద్దతు అవసరమవుతుంది. మంచి ఆలోచన, నలుగురికి మేలు చేయాలనుకునేవారు ఆర్థిక సహాయం చేయవచ్చు. విరాళాలు www.anatomictherapy.org అనే వెబ్‌సైట్‌కు మాత్రమే పంపగలరు ఆర్థిక సహాయం చేయడం కోసం ఇంకా వివరాలకు 0422 2349660, 9842452508, 9944221007 నంబర్లను సంప్రదించండి.

దుర్బుద్ధి కలిగిన కొందరు వ్యక్తులు కక్ష్య సాదింపు కోసం అనాటమిక్ థెరపి అనే చెవిద్వారా చికిత్సను యూట్యూబ్, ఫేస్‌బుక్, ఈమెయిల్, ఎస్ఎమ్ఎస్, ఎమ్ఎమ్ఎస్, ట్వీటర్ లాంటి వాటి ద్వారా ప్రజలను అడ్డదారి మార్గంగా మోసం చేసే కొన్ని ప్రయత్నాలను చేస్తున్నారు. ఇంకా అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్ పేరుతో విరాళాలను సేకరిస్తున్నారు. కావున విరాళాలు ఇవ్వాలనే మంచి హృదయం కలిగిన వారు ఎస్ఎస్ భాస్కర్(సెల్వపురం సెల్వరాజ్)అనే పేరుకు మాత్రమే విరాళాలను ఇవ్వవలసిందిగా మనవి చేసుకుంటున్నాం. ఇంకా వివరాలకు www.anatomictherapy.org అనే వెబ్‌సైట్ ద్వారాతెలుసుకోండి.

ఒక మంచి విషయాన్ని మంచి చికిత్సను మన ప్రాంత వాసులకు తెలియజేయాలనే మంచి మనసు గల వారు బట్టల షాపు, బంగారు షాపు, యజమానులు ఇతర వ్యాపారస్తులు, కాంట్రాక్టర్‌లు, సామాజిక వేత్తలు అభ్యుదయ వాదులు, రచయితలు, మీడియా, వార్తా ప్రతికలవారు అందరూకూడా నూతన సంవత్సరం సందర్బంగా ఇచ్చేటువంటి డైరీలు,క్యాలండర్‌లకు బదులుగా ఈ పుస్తకాన్ని ఉంచితంగా గిఫ్ట్‌గా ఇస్తే మిమ్ములను జీవితమంతా గుర్తు పెట్టుకుంటారు. ఆ కుటుంబ సభ్యులతో సహా మరవరు. ఇలా ఇవ్వాలనుకున్న వారికి మీ సంస్థ పేరు మరియు వ్యాపార ప్రకటనలకు ఈ పుస్తకంలో ముద్రించి ఇవ్వబడును పెళ్ళీలు, శుభకార్యాల సందర్బంగా కూడ బహుమతిగా ఇవ్వవచ్చు. వివరాలకు ఆర్ శ్రీనివాసన్ 8056644944.

7. తుమ్ములు

తుమ్ములు అంటే ఏమిటి ? తుమ్ములు ఎప్పుడు వస్తాయి? ఎవరికి ఎల్లప్పుడు తుమ్ములు రావు ఒక ప్రత్యేకమైన సందర్బంలో మాత్రమే తుమ్ములు వస్తాయి. బాగా ఆలోచించి చూడండి. ఒక పాత బట్టను తీసుకొని దులిపినపుడు అందులో ఉన్న దుమ్ము ముక్కు ద్వారా లోపలికి వెల్లినపుడు తుమ్ములు వస్తాయి.లేదా ఉదయం దారిలో వెలుతున్నపుడు ఆ సమయంలో ఎవరైన ఊడుస్తునపుడు లేచిన దుమ్ము ఊపిరితిత్తులోపలికి వెల్లినప్పుడు



తుమ్ములువస్తాయి. వేడిగా ఉన్న ఆహారాన్ని

స్వీకరించినపుడు తుమ్ములు వస్తాయి. ఘాటైన పదార్థాలు తినేటపుడు తుమ్ములు వస్తాయి. లేదా వంట చేసేటపుడు మిరపకాయ లాంటి ఘాటైన వస్తువులను ఉడక పెట్టినపుడు దాంట్లోంచి వచ్చె ఘాటు ముక్కు ద్వారా ఊపిరితిత్తు లోపలికి వెల్లినపుడు తుమ్ములు వస్తాయి.

తుమ్ములు అంటే ఏమిటి? ముక్కు ద్వారా ఊపిరితిత్తులోకి మరియు మన శరీరానికి హాని కలిగించే దుమ్ము, దూళి, వేడి, ఘాటు, క్రిములు లోపలికి వెల్లినపుడు ఊపిరితిత్తు బయానికి లోనవుతాయి. వెంటనే ఊపిరితిత్తులు మన శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడి దగ్గరికెల్లి నా లోపల ఒక 40 దుమ్ము, దూళి సంభందించిన క్రిములు వచ్చేసాయి దీనివల్ల నాకు ప్రమాదం కావున క్రిములను బయటికి పంపించవలసిందిగా కోరుతుంది. శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడు వెంటనే తుమ్ములు అనేగ్రంథి (హిస్టమైన్)కి ఆదేశాలుజారీచేస్తాడు. హిస్టమైన్ అనే గ్రంథి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెల్లి పరిస్థితులను గమనించి ఇక్కడ 40 దుమ్ము, దూళి క్రిములు ఉన్నాయి. కావున ఒక నాలుగు తుమ్ముల ద్వారా ఈ క్రిములను బయటికి పంపించవచ్చు అని అంచనాలు వేసి నిర్ణయిస్తుంది. తుమ్ములకు కావాలసిన శక్తిని శరీరం నుండి తీసుకొని కావలసినంతా గాలిని తీసుకొని తుమ్ములు వస్తున్నపుడు అందులో నీటి పిచికారిలాగా వస్తుంది. కావున శరీరంలోఉన్న తుమ్ములకు కావసిన నీటిని గ్రహించి పీల్చుకుని మనకు తెలవకుండానే నాలుగు సార్లు గాలితో నీటిని కలిపి ఆ 40 క్రిములను ఊపిరితిత్తుల్లోంచి వేగంగా బయటికు పారదోలే. ఒక అద్భుతమైన చర్య మన శరీరానికి హానికల్గించే దుమ్ము పదార్థాలను , మలినాలను ఊపిరితిత్తుల్లోంచి బయటికి పంపించే ప్రక్రియనే మనం తుమ్ములని అర్థం చేసుకోవాలి.

తుమ్ములు అనేవి మన నియంత్రనలో లేవు. మనలను మించి అకస్మాత్తుగా వస్తాయి. కావున తుమ్ములు అనేవి వ్యాది కాదు. తుమ్ములు మన శరీరం చేసే వైద్యం కాని మనకు తుమ్ములు వస్తున్నపుడు వాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. మనం ఆఫీస్‌లో కావచ్చు మీటింగ్‌లో కావచ్చు తుమ్ములు రాకుండా ఆపుతున్నాం. ఇలా తుమ్ములు వచ్చినపుడు ఆపితే దానికి పేరే వ్యాది. కొందరు తుమ్ములు వస్తునపుడు వాటిని ఆపడానికి తైలం (Ointment) లాంటిది వాడితే ఏం జరుగుతుంది. తైలం సువాసన శరీరం లోపలికి వెల్లి హిస్టమైన్ గ్రంథిని పనిచేయకుండా నియంత్రిస్తుంది. మన శరీరంలో ఉండి మనకు హాని కలిగించే దుమ్ము, దూళి వంటి పదార్థాలు చెడుచేసే పదార్థాలను బయటికి పారదోలే వైద్యం చేసే తుమ్ములు హిస్టిమైన్ గ్రంథిని పని చేయకుండా ఆవడం అనేది మన శరీరానికి మనం చేసుకునే ద్రోహం తప్ప ఇంకొక్కటి కాదు.

ఇలా తైలం ముక్కు వాసన ఉన్నంత వరకు తుమ్ములు రావు. మనమనుకుంటాం తుమ్ములను నయం చేసుకున్నామని కచ్చితంగా అలా జరగలేదు. హానికలిగించే పదర్థాలని బయటికి పంపించే ఒక ప్రక్రియను ఆపేసారు. సుమారు నాలుగు లేదా ఐదు గంటలపాటు తైలం వాసన ఉన్నంత సమయం వరకు తుమ్ములకు పని చేయవలసిన హిస్టమైన్ గ్రంథి నుండి వెలువడాల్సిన ద్రవ పదార్థం వెలువడదు. ఆ ద్రవం వెలువడకుంటే తుమ్ములు రావు.

ఇప్పటికే 40 క్రిములు ఉన్న స్థితిలో ఊపిరితిత్తులోకి నాలుగు గంటల్లో 4000 వేల దుమ్ము, దూళి పదార్థాలు చేరే అవకాశం ఉంది.కావున తుమ్ములు వచ్చినపుడు తుమ్ములను ఆపడానికి ఎటువంటి వైద్యం చేయరాదు. మనం ఉన్న ప్రదేశంలో ఏదైన దుర్వాసన వచ్చిందంటే మనం ఆ ప్రదేశం నుండి బయటికి రావాలి లేదా విసనకర్ర, Fan ను ఉపయోగించాలి లేదా ముక్కుకు అడ్డు బట్ట కట్టుకోవాలి.

ఇలా గాలిని శుభ్రం చేసేందుకు ప్రయత్నం చేయగాలే గాని తుమ్ములను ఆవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. కావున తుమ్ములు ఒక జబ్బే కాదు తుమ్ములు వస్తే ఆపేయకూడదు తుమ్మాలి. అదే వైద్యం అవుతుంది. తుమ్ములకు ఒకే ఒక్క చికిత్స తుమ్మడం. ఇలా కాకుండా ఏం చేసినా శరీరానికి చెడు జరుగుతుంది.

8. ముక్కు కారుట (Running Nose)

ఇలా తుమ్మలు వచ్చినపుడు ఏదైన ఒక ప్రయత్నం చేసి తుమ్ములను ఆపితే నాలుగు నుంచి ఐదు గంటల పాటు తుమ్ములు రావు కాని ఈ నాలుగు ఐదు గంటల సమయంలో గాలిలో ఉన్న దుమ్ము, దూళి ఊపిరితిత్తు లోపలికి ప్రవేశించి పేరుకపోయి ఉంటాయి. ఇప్పుడు 4000 దుమ్ము, దూళి పదార్థాలుగా ఎక్కువై ఉంటాయి. తైలం వాసన అయిపోయిన తరువాత మళ్లీ తుమ్ములు రావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అంతకు ముందు 40 దుమ్ము, దూళి క్రిములు ఉన్నపుడు నాలుగు తుమ్ములు మాత్రమే కావాలి. ఇప్పుడు 4000 క్రిములు ఉన్నపుడు 40 తుమ్ములు కావాలి. కావున తుమ్ముల గ్రంథి బయపడి నా వల్ల కాదని ఊరుకుంటుంది. మన శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడు ఇప్పుడు తుమ్ములు గ్రంథి కన్న ఎక్కువ సామార్థ్యం కలిగిన ముక్కు కారుడు గ్రంథి అనే రన్నింగ్‌నోస్ అనే గ్రంథిని పిలిచి చికిత్స చేయమని ఆదేశిస్తాడు. తుమ్ములు అనేవి మన ఇంటిని మనం చీపురుకట్టను తీసుకొని ఊడ్చేటువంటి ప్రక్రియ ముక్కు కారడం అనేది నీళ్ళతో కడిగేటువంటి ప్రక్రియ ఇప్పుడు ఊపిరితిత్తులో ఉన్నటువంటి దుమ్ము, దూళి క్రిములను నీళ్ళుపోసి కడిగి ముక్కు ద్వారా బయటకు నెడుతుంది. కాని మనం ముక్కు కారినపుడు ఏం చేస్తాం? మళ్ళీ మళ్ళీ లోపలికి పీల్చుతూ ఉంటాం. కావున ముక్కు కారడం అనబడే రన్నింగ్‌నోస్ అనేది జబ్బు కానే కాదు. మన శరీరం లోపల వ్యాదులను ఉత్పన్నం చేసేటువంటి దుమ్ము, దూళి క్రిములను బయటికి పంపించే చికిత్స విధానం ఇలా జరుగుతున్నపుడు మనం ముక్కు ఎప్పుడైతే పీల్చుతామో మనం మన శరీరానికి మనం చేసే ద్రోహమే అవుతుంది. కావున ముక్కు నుండి ద్రవపదార్థం కారుతున్నపుడు దానిని తీసివేయాలి. ఇలా ముక్కు నుండి వచ్చే ద్రవపదార్థం తీస్తూఉంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఏ జబ్బు రాదు.

ముక్కు కారుతున్నపుడు దానిని ఆపడానికి తైలం

లాంటి పదార్థం కాని మందులు, మాత్రలు లేదా ఏదైనా టెక్నిక్ ఉపయోగించి ఆపితే దాని అర్థం ఏమిటి? మన శరీరంలో ఉన్న మలినాలను బయటికి రాకుండా శరీరం లోపలే అనగతొక్కడానికి మనం ప్రయత్నం చేస్తున్నాం అని అర్థం. ఇలా ముక్కు కారుడుకు వైద్యం చేస్తే నాలుగువేల దూళి, దుమ్ము కొన్ని రోజల తరువాత నా లుగు లక్షల దుమ్ము, దూళిగా మారుతుంది. ఇలా దుమ్ము, దూళి ఎక్కువైన తరువాత మళ్ళీ మన శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడు జలుబు అనే ఒక గ్రంథిని పిలిచి జలుబును నయం చేయాలని ఆదేశిస్తాడు. జలుబు అనేది మన ఇంటిలో గచ్చుపైన, బండలపైన మరకలు ఎక్కువగా ఉంటే సరుపు పొడివేసి కడిగినట్టు ఊపిరితిత్తులో ఉన్న నాలుగు లక్షల దుమ్ము, దూళి క్రిములు గట్టిగా అతుక్కొని ఉన్న ఆ క్రిములను జలుబు అనే సరుపుపొడి వేసి మంచిగా కడిగి ముక్కు ద్వారా బయటికి వస్తుంది. మనకు జలుబు చేసినపుడు ముక్కుద్వారా బయటకు వచ్చే పదార్థాన్ని లోపలికి పీల్చి, పీల్చి వాటిని లోపలికి నెట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. జలుబు అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. జలుబు అనేది మన శరీరం చేస్తున్న వైద్యం జలుబుకి ప్రపంచంలో ఒకే ఒక వైద్యం ఏమిటంటే ముక్కు ద్వారా వచ్చే జలుబును తీసివెయ్యడం. ఇలా కాకుండా. జలుబును లోపలే ఉంచడానికి ఏదైనా ఒక చికిత్సను మీరు చేసుకుంటే ఆ చికిత్సకు పేరే వ్యాధి.

కాని మన పిల్లలకు లేదా మనకు జలుబు చేస్తే వెంటనే వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్తున్నాం. అలాగే మల విసర్జన వస్తుందని మీ వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్లి అయ్యా నాకు మలవిజర్జన వస్తుంది. దానిని ఆపడానికి ఏదైన మందో, మాత్రో ఇవ్వండి అని అడుగుతారా? అలా అడగరు కదా. మల, మూత్రం మాదిరిగానే జలుబు ద్వారా బయటకు వచ్చే ద్రవ పదార్థం మనకు హాని కలిగించే ఒక మలీన పదార్థం కావున జలుబు చేసినపుడు దయచేసి ముక్కు నుండి కారే ద్రవాన్ని తీసేయండి. అంతేగాని ప్రపంచంలో జలుబుకు చికిత్స అనేదే లేదు.

9. గొంతు జలుబు

ఇలా జలుబును లోపలే ఉంచడానికి మనం ఏవైనా మందులు, మాత్రలు లేదా మీకు తెలిసిన టెక్నిక్‌ను ఉపయోగిస్తే ఈ జలుబు ఊపిరితిత్తుల్లోనే ఆగిపోయి కొన్నిరోజుల తరువాత పర్శంగా మారుతుంది.

10. ఆస్తమా

పర్శం, దగ్గు ఎక్కువయినపుడు అది చాలా రోజులుగా ఉన్న వ్యాధిగా మారినపుడు ఆస్తమా అని పిలుస్తారు.

11. దగ్గు

పర్శం ఎక్కువైనపుడు దానిని బయటకు పారదోలడానికి దగ్గు వస్తుంది. ఒక సాధారణ తుమ్ములు వచ్చినపుడు దానిని బయటకు పోకుండా ఆపి దాని తీవ్రత ఎక్కువై ఇపుడు పర్శంగా, దగ్గుగా మారిపోయింది. అనేది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

12. వీసింగ్ లేదా ముక్కు దిబ్బడ

ఇలా ఊపిరితిత్తులో ఉన్న మలీన పదార్థాలను తీసి బయటకు తోసినపుడు దానిని మనం ఆపడంవల్ల మలీనాలు ఎక్కువై మనం శ్వాస పీల్చుకుంటున్న దానిని ఊపిరితిత్తుల యొక్క శక్తి సామార్థ్యాలుతగ్గి శ్వాస వదలడానికి కష్టంగా మారుతుంది. దీనికి వీసింగ్ అని పేరు పెట్టారు.

13. టి.బి.

ఇలా ఆస్తమా వీసింగ్ లాంటి జబ్బులకి నిర్విరామంగా మందులు, మాత్రలు వేసుకుంటున్న వారికి ఈ మలీన పదార్థాలను శరీరంలో అనిచి పెట్టడం వల్ల టి.బి. వస్తుంది.

14. క్యాన్సర్

టి.బి.కి వైద్యం చేసి దానిని నయం చేయకుండా చాలా సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు వాడాతూ ఉంటే క్యాన్సర్ అనే వ్యాది వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఇందులో నుంచి మనకు ఏమర్థమవుతుందంటే తుమ్ములకు వైద్యం చేస్తే ముక్కు కారే జలుబు చేస్తుంది. జలుబుకు వైద్యం చేస్తే పర్శం పడుతుంది. పర్శానికి వైద్యం చేస్తే దగ్గు వస్తుంది. దగ్గుకి వైద్యం చేస్తే వీసింగ్ వస్తుంది. వీసింగ్‌కి వైద్యం చేస్తే ఆస్తమా వస్తుంది. ఆస్తమాకి వైద్యం చేస్తే టి.బి. వస్తుంది. టి.బి.కి వైద్యం చేస్తే క్యాన్సర్ వస్తుంది. కాని క్యాన్సర్ వచ్చినతరువాత క్యాన్సర్ ఎందుకు వచ్చిందో కారణం తెలియదు. దీనిని నయం చేయలేము అని చాలామంది వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాస్తవంగా శరీరం మలినాలను బయటికి పారదోలుతున్నపుడు దీనికి ఒక వ్యాది అని పేరు పెట్టి ఆ వ్యాదిని నయం చేయడానికి వైద్యం చేస్తున్నామో ఆ వైద్యమే దీనికి కారణం.

కాని పైన తిలిపిన ఏఒక్క అంశము వ్యాదియే కాదు. శరీరం ఎల్లపుడు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మాత్రమే ప్రయత్నం చేస్తుందే తప్ప వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేయడానికి ఏ ఒక ప్రయత్నం కూడా చేయదు. కావున ఇప్పటి నుండి తుమ్ములు, ముక్కు కారుట, జలుబు ఈ మూడు వచ్చినపుడు వీటిని బయటకు పారదోలిన తరువాత వచ్చే భయంకరమైన వ్యాదుల నుండి మనం తప్పించుకోవచ్చు. ఈ రోజు నుండి సిగ్గు పడకుండా ముక్కు ద్వారా ఎటువంటి మలినాలు వచ్చిన బయటకి పారదోలే ప్రయత్నం చేయండి. కాని మలినాలను లోపలే ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయకూడదు ఈ రోజు నుండి ప్రారంబిస్తే మీ జీవితమంతాకూడ మీ శరీరంలో నిల్వ చేసిన మలినాలను బయటకి వచ్చి మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

15. వాంతులు

మనకు ఎప్పుడైన ఒక సమయంలో వాంతులు వస్తాయి. ప్రతి రోజు వాంతులు రావు. వాంతులు ఎప్పుడు వస్తాయని కొంచేం ఆలోచించి చూడండి. మనం తిలిసో తెలియకో చెడిపోయిన ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడు వాంతులు వస్తాయి, శరీరం లోపల ఏదైన ఒక సమస్య ఉత్పన్నమైనపుడు వాంతులు వస్తాయి. కావున వాంతులు అనేవి ఏమిటంటే మనం కలుషితమైన ఆహార పదార్థాన్ని, చెడిపోయిన ఆహార పదార్థాన్ని ఒక హొటల్లలో మనం గ్రహించలేని విధముగా మసాలాలను వేసి వేడిచేసి ఇచ్చినపుడు వాటిని గుర్తించలేని స్థితిలో మనం తినేస్తాం. కాని మన జీర్ణాశయానికి తెలివి ఉంది. ఒక ఆహారం జీర్ణాశయంలోకి వెల్లగానే మంచి ఆహారంగా ఉంటేనే జీర్ణం చేస్తుంది. చెడిపోయిన ఆహార పదార్థాలను మన జీర్ణాశయం జీర్ణం చేయదు. మన జీర్ణాశయానికి ఉన్న తెలివి మనం తీసుకున్న ఆహారం మంచిదా? చెడుదా ? అని పరిశీలన చేస్తుంది. మంచి ఆహారం ఉంటే జీర్ణ గ్రంథుల నుండి జీర్ణానికి సంబందించిన ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఆ ద్రవం వెలువడిన తరువాత మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి చిన్న ప్రేగుల్లోకి వంపిన్నుంది. చెడిపోయిన ఆహారమైతే వెంటనే జీర్ణ గ్రంథులు పని చేయడం ఆపివేస్తాయి. వాంతులు రావడం కోసం కొన్ని గ్రంథులు ఉన్నాయి. అవి పని చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. వాంతులకు కావలిసిన ద్రవ పదార్థాలు విడుదలవుతాయి.

జీర్ణాశయంలో ఉన్న ఆహారాన్ని మనం పళ్ళతో మంచిగా నములకుండా ఉండలు ఉండలుగా తిని ఉంటాం. వాంతులు రావడానికి ఆ ఆహారాన్ని కట్‌చేసి చిన్నవిగా చేస్తాయి. ఇంకా కొన్ని గ్రంథులు కలిసి శరీరంలో ఉన్న నీటిని గ్రహించి జీర్ణాశయంలోకి ప్రవేశపెడతాయి. మనం తిన్నపుడు ఒక గ్లాస్ నీటిని త్రాగాము కావచ్చు. కాని వాంతులు వచ్చినపుడు ఐదారు గ్లాస్ నీరు వచ్చి ఉంటుంది. ఈ ఐదారు గ్లాస్ నీరు ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి. మన జీర్ణాశయం శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో ఉన్న నీటిని తనలోకి లాగేసుకుంటుంది. ఇంకా జీర్ణాశయంలో నుండి, ఆహార నాళం నుండి నోటి ద్వారా బయటికి వేగంగా వచ్చేటపుడు ఆహారవాహిక మరియు నోరు దెబ్బ తినకుండా ఉండేందుకు (లూబ్రికేషన్) నూనే లాంటి పదార్థాన్ని పోసి జాగ్రత్తగా బయటకు పంపడానికి ప్రత్యేక కొన్ని గ్రంథులతో మన శరీరం పని చేయిస్తుంది.

ఇలా శరీరం చెడిపోయిన ఆహారాన్ని లేదా అవసరం లేని ఆహారాన్ని అవసరాలకి మించిన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తే ప్రేగులు మరియు రక్తంలో మలినాలు చేరి శరీరానికి ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. అనే మంచి ఆలోచనతో మన శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడు వాంతులు కావడానికి సంబందించిన గ్రంథుల నుండి ద్రవాలు వెలువడడం కోసం మనకు తెలియకుండానే మలినాలు అదిగమించి రెడి 1,2,3 అని చెప్పాక మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు ఏకమై పొట్టలో ఉన్న మలిన పదార్థాలను. నోటి ద్వారా వేగంగా వాంతులు అనే

ఒక చికిత్స ద్వారా బయటికి పారదోలుతుంది. మనం తెలివిలేకుండా తిన్న ఒక మలీన పదార్థాన్ని మన జీర్ణాశయం తెలివితో తీసి బయటికి పారదోలుతున్న ఒక చికిత్సకు పేరే వాంతులు. వాంతులు అనేవి ఒక వ్యాది కాదు వాంతులు అనేవి మన శరీరం చేస్తున్న చికిత్స మాత్రమే అవుతుంది

కాని మనలో చాలా మంది వాంతులు వచ్చేలా ఉంటే వెంటనే నిమ్మకాయని తీసుకుని ముక్కు దగ్గర పెట్టుకొని వాసన పీలుస్తుంటారు. అలా చేయకూడదు అలా చేస్తే నిమ్మకాయంలో ఉన్న వాసన ముక్కు ద్వారా శరీరంలోపలకి వెళ్లి వాంతులు రావడాన్ని ఆపేస్తుంది. వాంతుల కోసం సిద్దం చేయబడిన మలీన పదార్థాలు వాంతులుగా బయటికి రావడానికి సిద్దంగా ఉన్న స్థితిలో జీర్ణాశయంలో సిద్దంగా ఉన్నపుడు వాటిని మనం జీర్ణం చేసేందుకు మనం ఒక ప్రయత్నం చేస్తే అది మన శరీరానికి మనం చేసే ద్రోహమే కదా? కొంత మంది వాంతులు వచ్చేటట్లు ఉంటే ఒక మందుల షాపుకు వెళ్లి వాంతులను ఆపడానికి ఏదైన మందు, మాత్రలను ఇవ్వండని మాత్రను తీసుకొని వేసుకుంటారు. దయ చేసి అలా చేయకండి కొందరు కొన్ని అమ్మమ్మ చెప్పిన (చిట్కా) చికిత్సలను చేసే వాంతులను రాకుండా ఆపుతుంటారు.

వాంతులు వచ్చిన తరువాత ఎవరైన వాటిని తింటారా ? గుర్తుచేసుకుంటేనే ఎంతో వికారంగా ఉంటుంది. వాంతులు వచ్చేటట్లు ఉన్నపుడు ఎవరెవరైతే మందులు వాడి వాంతులను ఆపుతున్నారో, జీర్ణం చేయించి చిన్న ప్రేవులోకి పంపించే ప్రయత్నాన్ని చేస్తున్నారో మీరు వాంతులు చేసిన మలీన పదార్థాలను మీరే మళ్లీ వాటిని మింగుతున్నారని అర్థం. ఎప్పుడైతే మన జీర్ణాశయం ఇది మలీన పదార్థం అని ఇది శరీరానికి అవసరం లేదు అని గుర్తించి బయటకు తీసి పారదోలేందుకు సిద్ధమైందో ఆ మలీనాలు బయటికి వచ్చితీరాలి. ఆ వాంతులను జీర్ణం చేయడానికి మీరు మందులు, మాత్రలను వేసుకుంటే ఏమవుతుంది.? జీర్ణాశయంలో వాంతులను జీర్ణం చేయించి శరీరంలోపలికి

వంపించేటవుడు పేగులలో వ్యాది ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇంకా ఈ మలీన పదార్థం రక్తంలో కలసి కొన్ని అవయవాలలో వ్యాది ఉత్పన్నమవుతుంది. కావున అర్థం చేసుకోండి వాంతులు అనేది ఒక జబ్బే కాదు. వాంతులు అనేవి మన శరీరం చేసే ఒక చికిత్స మాత్రమే.

వాంతులు అనేవి వ్యాదియని , వాంతులు వస్తే ఇలా చేస్తే నయమవుతుందని చెబుతే వారు వైద్యులే కారు. కావున వాంతులు వచ్చేటపుడు ప్రపంచంలో ఒకే ఒక మంచి చికిత్స మంచిగా వాంతులు చేయాలి శరీరం మలీనాలను తీసి బయటకి తోసేటపుడు దానిని మనం ఎందుకు ఆపాలి వాంతులు వచ్చేటపుడు వాటిని దయచేసి ఆపడానికి ప్రయత్నం చెయ్యకండి. ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా వాంతులు కావడానికి సహాకరించండి. మీ నోటిలో రెండు లేదా మూడు వేళ్లను వేసి నాలుకపై మర్దన చేస్తే వాంతులు సాఫీగా అవుతాయి. వాంతులు చేప్పిన తరువాత సాధారణ నీరు తాగితే మళ్ళీ వాంతులు వస్తాయి. ఇలా మన జీర్ణాశయంలో ఉన్న మలీన పదార్థాలు బయటకు వచ్చేంతవరకు మాత్రమే వాంతులు వస్తాయి. ఎప్పుడైనా

మీ పొట్ట బయటికి వచ్చిపడిందా ?మలీనాలేగా బయటికి వచ్చేది. అది బయటకు వెళ్తే శరీరం ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. కావున దయచేసి వాంతులు వచ్చేటపుడు దానికి ఏ ఒక చికిత్సలూ చెయ్యకూడదు. వాంతులనేవి చికిత్సే అని అర్థం చేసుకొని వాంతులు వచ్చేటపుడు శరీరానికి సహాకరించండి.

ఇలా వాంతులను చేసి జీర్ణాశయంలో ఉన్న మలీనాలు బయటికి వచ్చిన తరువాత మంచి నీటిలో ని మ్మకాయను పిండి కావలసినంతా దొడ్డుఉప్పును వేసి కలిపి త్రాగితె ఒక అర్థ గంటలో మన పొట్ట లేదా ఒక గంటలోపల పాత స్థితిలోకీ మారుతుంది. మంచిగా ఆకలవుతుంది.ఇలా మలీనాలను బయటకి పార దోలిన తరువాత శుభ్రంచేసిన తరువాత ఆహారం తీసుకుంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కావున వాంతులు వచ్చేటపుడు లేదా వచ్చేట్లు ఉన్నపుడు, వికారంగా ఉన్నపుడు నిమ్మరసం తాగకూడదు. వాంతులు చేసినతరువాత పొట్ట కాళి అయిన తరువాత మాత్రమే నిమ్మరసం తాగి పొట్టను శుభ్రంచేయాలి.

16. విరోచనాలు (డిస్సెంట్రి)

ఇలా వాంతులు వచ్చేటపుడు వాటిని బయటకు పంపీవ్వకుండా జీర్ణాశయాన్ని జీర్ణం చేయ్యమని ఏదైన ఒక చికిత్స చేస్తే ఆ వాంతులు (మలీనపదార్థాలు) జీర్ణమే చిన్న ప్రేవు మరియు రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇలా వాంతులకు చికిత్స చేస్తే కొన్ని రోజుల తరువాత ఈ మలీన పదార్థాలు శరీరంలో నిలువ ఉండి గట్టిపడి మలబద్ధకాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఇలా ప్రేవు ప్రాంతంలో మలీన పదార్థం ఎక్కువై తేలియాడుతున్నపుడు మన శరీరం పేగులను శుభ్రం చేసేందుకు ఒక గ్రంథి నుండి ద్రవం వెలువడుతుంది. దానికి పేరు విరోచనాల గ్రంథి కొందరికి ఆకస్మాత్తుగా విరోచనాలవుతాయి. విరోచనాలనేవి ఒక వ్యాది కాదు. చాలా రోజులుగా సక్రమంగా మలవిసర్జన జరగకుండా ఉన్న స్థితిలో మన శరీరంలో ఉన్న వైద్యుడు ఒకరోజు నిర్ణయానికి వచ్చి ఈ మలీనాలను బయటికి పారదోలేందుకు కొన్ని గ్రంథులను పని చేయిస్తుంది ప్రేవులలో. ఉన్న అన్ని మలీనాలను కడిగి శుభ్రంచేసి బయటికి పంపిస్తుంది. ప్రేవులను శుభ్రంచేసే ఒక చికిత్సకు పేరే విరోచనాలు.

కాని మనలో చాలామంది రెండు మూడు సార్లు విరోచనాలైతే వెంటనే భయపడుతున్నారు. ఇప్పుడు ఏమి బయటకు వెల్తుంది ఆస్తి, పాస్తులు పోతున్నాయా ? మలం మాత్రమే పోతున్నారు కదా పోతేపోని ఏరోజైన ఎవరికైన చిన్నప్రేవు, పెద్దప్రేవు బయటికి వచ్చిపడిందా ? సమయం చూసి తినుంటున్నాం సమయం చూసి మలవిసర్జ చేస్తున్నామా? నిత్యం మన శరీరంలోపలికి పోయే వస్తువుల గురించే ఆలోచిస్తూ లోపలికి పంపిస్తున్నాం. శరీరం ఎల్లప్పుడు మలీన పదార్థాలను

బయటికి పంపించే పనిని మాత్రమే చేస్తుంది ప్రతిరోజు సక్రమంగా మలవిసర్జన చేసే వారికి ఎప్పుడు విరోచనాలు కానే కావు. చాలా రోజుల మలీనాలను శరీరం శుద్ధి చేసే ప్రక్రియనే విరోచనాలు కావున ఎప్పుడైతే విరోచనాలు అవుతాయో అది ఒక వ్యాది కాదని అర్థం చేసుకొని విరోచనాలను మనం స్వాగతించాలి.

మనలో ఒకే ఒక్క భయం ఏమిటంటే రెండు మూడు సార్లు విరోచనాల తరువాత శరీరంలో నీరసం వస్తుందంతే నీరసాన్ని పోగొట్టడానికి చిన్న మార్గం ఉంది. విరోచనాలు అయినపుడు మన శరీరానికిమూడు రకాల వస్తువుల అవసరముంటుంది. అవి (1) నీరు (2) గ్లూకోస్ అనే చెక్కర (3) ఉప్పు ఈ మూడింటిని మనం శరీరానికి అందజేస్తే శరీరం నీరసంగా లేకుండా మంచిగా ఉషారుగా ఇంకా కొన్నిసార్లు విరోచనాలు రావడానికి వీలవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో మంచి నీటిలో తాటి బెల్లం, నాటు చెక్కర ఏదైన ఒక దానిని కలిపి దొడ్డుప్పు కొంచేం వేసి కలిపి చాలా సార్లు తాగాలి. కాని తెల్ల చెక్కర మరియు పొడి ఉప్పును దయచేసి ఉపయోగించకండి. అలా మనం శరీరానికి ఈ మూడు కలిపిన మిశ్రమాన్ని అందిస్తే శరీరం సంతోషపడి వేగంగా పొట్టలో ఉన్న మలినాలను బయటకు పారదోలి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మంచిగా పరిశీలించి చూడండి విరోచనాలు అయ్యేటపుడు ఎక్కువగా మూత్రం రాదు ఎందుకంటే మూత్రం ద్వారా పోవలసిన నీరు మలం ద్వారా పోతుంది. మలం అయిపోయిందనే విషయాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలంటే పైన తెలిపిన ప్రకారం ద్రవ పదార్థాన్ని క్రమంగా త్రాగుతూంటే మళ్లీ విరోచనాలు అవుతాయి.ఒక ప్రత్యేకమైన సమయంలో ఎక్కువగా మూత్రం వస్తుంది త్రాగిన నీరు మూత్రంగా. ఎక్కువగా వస్తుందో? మన విరోచనాలు పూర్తిగా నయమైందని అర్థం మన పొట్ట, ప్రేవులు అన్ని శుభ్రంగా షుద్ధి చేయబడ్డాయని అర్థం చేసుకని ఈ ఉప్పు, బెల్లం కలిపిన ద్రవాన్ని ఆపాలి కొద్ది సమయంలో మంచిగా ఆకలవుతుంది. అప్పుడు ముందుగా గంజి లేదా పండ్లు వంటి ఆహారాలను తినాలి. తదుపరి ఇడ్లి లేదా పొంగల్ లాంటి తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి తదుపరి సమయానికి మామూలుగా మనకు అందుబాటులో ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తినవచ్చు. అలా విరోచనాలు అవుతున్నపుడు మన శరీరానికి సహకరిస్తే మనకు జీర్ణాశయం శుభ్రంగా ఉండి మనకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

కాని మనలో చాలా మంది విరోచనాలు అయినపుడు మందులు, మాత్రలు, అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు చెప్పే వైద్యాన్ని ఉపయోగించి విరోచనాలను ఆపడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇలా విరోచనాలు అయ్యేటపుడు మీరు మందులు మాత్రలతో దానిని ఆపితే మన మలీనాలను మన శరీరంలోనే నిలువ ఉండేందుకు మనం అనుమతిస్తున్నామని అర్థం. ఇలా ఎవరెవరైతే మలాన్ని, మలీనాల్ని శరీరం లోపలే ఉంచుకుంటారో దానికి పేరే వ్యాది కావున విరోచనాలు అయ్యేటపుడు వాటిని ఆపకూడదు. దానిని ఆపడానికి మనం చికిత్స చేసుకుంటే ఆ వ్యాదికి పేరే వ్యాది.

17. జ్వరం

ఇలా ముక్కు ద్వారా ద్రవపదార్థంగా, నోటి ద్వారా వాంతులుగాను మల ప్రేవు ద్వారా మలంగా బయటికి పోయేవాటికి వైద్యం అనే పేరుతో మనం ఆపడం వల్ల శరీరంలోపలే నిల్వ ఉండేందుకు అనుమతించడం వల్ల మన శరీరంలో మలీన పదార్థాలు ఎక్కువవుతాయి. ఇలా జీవితంలో ఎన్నో సార్లు చికిత్సలు చేసి ఉంటాం.ఏ దారి ద్వారనో బయటికి పోవడానికి వీలు లేక మలినాలు ఎక్కువవుతూ ఉంటాయి. మనం వానిని బయటకు రావడానికి నిరాకరించి ఆపేస్తున్నపుడు మన శరీరం ఒక నిర్ణయానికి వస్తుంది. మనల్ని పడుకోబెట్టి శరీరంలో ఉన్న అన్ని మలినాలను వేడి చేసి భోగి పండుగ అప్పుడు పాత సామానులను వేసి నిప్పు పెట్టి బూడిద చేస్తున్నట్లుగా మన శరీరం మలినాలను వేడి చేసి గాలిగా మార్చి ముక్కు ద్వారా ఆ గాలిని బయటకి పంపిస్తుంది. మన శరీరం చేసే ఒక అద్భుతమైన మలీన నశింపు చికిత్స విధానమే జ్వరం.

జ్వరం అనేది ఒక వ్యాదియే కాదు. జ్వరాన్ని ఒక వ్యాది అని చెబుతున్న వారు వైద్యులే కారు. ఎందుకంటే శరీరం చేస్తున్న వైద్యానికి పేరే జ్వరం. ప్రతియొక్క మనిషికి శరీర ఉష్ణోగ్రత 24 గంటలు సమయము 37 డిగ్రిసెంటిగ్రేట్ ఉంటుంది. అలాగే 98.4 డిగ్రీ ఫారన్ హీట్, మీరు ఏ దేశానికి చెందిన వారైన ఏ దేశంలో నివాసం ఉన్నా, మీ శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రిసెంటిగ్రేట్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇలా ప్రతీ ఒక జంతువుకు, పక్షులకు వేరు వేరు ఉష్ణోగ్రత సమతలము కలిగి ఉంటాయి. అతి ఉష్ణ



దేశాలకు వెళ్లినా 37 డిగ్రి సెంటిగ్రేట్ మీరు హిమాలయాల లాంటి చల్లటి ప్రదేశాలకు వెళ్లినా 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ ఉంటుంది. దీని ద్వారా మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మన శరీరంలో ఒక అవయవం ఉంది. దాని పేరే శరీర ఉష్ణ నియంత్రన అవయవం దాని పని మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలను 24 గంటలు 37 డిగ్రిలుగా మేన్‌టేన్ చేసుకుంటుంది.

ఇలా తెలివి తేటలతో పని చేసుకుంటున్న మన శరీరం (తెలివి) బుద్ది, జ్ఞానం చెడిపోయినట్టు అకస్మాతుగా 101,102 డిగ్రి అని ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువైతే దానికి కారణం ఏమిటి? శరీరం తెలివి లేక ఉష్ణోగ్రతను ఎక్కువ చేయలేదు. మన శరీరం మన శరీరంలో ఉన్న మలినాలను బయటకు పారదోలడానికి ఈ ఉష్ణోగ్రత సమతౌల్యం ఎక్కువవుతుంది. మన శరీరానికి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కావల్సి ఉండడంవల్ల ఎక్కువవుతుంది కావున జ్వరం వచ్చినపుడు ఉష్ణోగ్రత సమతౌల్యం ఎక్కువైతే మన శరీరానికి మేలు మాత్రమే జరుగుతుంది. తప్ప ఎటువంటి హాని జరగదు. మనం జ్వరాన్ని చూసి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

మీరు జ్వరం వచ్చినపుడు పరిశీలించి చూడండి. ముక్కు ద్వారా గాలి ఎక్కువగా బయటకు పోతుంది. మీరు ముక్కు దగ్గర తెల్ల బట్ట పెట్టి చూస్తే ఆ తెల్ల బట్టలో పసుపు రంగు మరకలు కన బడుతాయి. ఎందుకంటే సాధారణంగా శ్వాస గాలిలో మలినాలు బయటకు రావు జ్వరం ఉన్నపుడు మలినాలు ముక్కు ద్వారా బయటకు పోతుండడం వల్ల ఈ పసుపు రంగు మరకలు కనబడుతాయి. కావున అర్థం చేసుకోండి. జ్వరం అనేది ఒక వ్యాదియే కాదు జ్వరం అనేది మన శరీరం చేస్తున్న వైద్యం కావున జ్వరం వచ్చినపుడు మనం ఏం చేయాలంటే ముందుగా శరీరం నీరసంగా ఉందంటే మన శరీరం మనతో చెబుతుంది. పని చేయకండి శరీరం నీరసంగా ఉంది విశ్రాంతి తీసుకోండని. దానిని అర్థం చేసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఫోంబెడ్, సోఫాసెట్ లాంటి వాటిలో పడుకోకుడదు. తుంగగడ్డి సాప, ఈత ఆకులతో చేసిన చాప లేదా దూదితో చేసిన పరుపుమెత్తలో పడుకోవచ్చు. నైలాన్ రబ్బర్ షీట్లలో పడుకోకూడదు గాలి. సంచారమున్న స్థలంలో పడుకోవాలి. T.V. చూడడం సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడడం వంటి పనులనుండి మినహాయించాలి. కళ్లు మూసుకోవాలి. రగ్గు లేదా బెడ్‌షీట్‌తో శరీరాన్ని కప్పి ఉషోగ్రతకు అనుకూలంగా ఉంచుకోవాలి.

చాలా మంది జ్వరం వచ్చినపుడు చల్లని నీటితో తల స్నానం చేస్తే వెంటనే తగ్గిపోతుందని వైద్యులు చెబుతారు. ఇది ఒక తప్పుడు వైద్యం జ్వరం ఉన్నపుడు చల్లని నీటితో తల స్నానం చేస్తే వెంటనే జ్వరం తగ్గుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. కాని అలా నయం కాదు. మన శరీరం కావాలని ఉష్ణోగ్రత సమతౌల్యాన్ని పెంచి ఉంచినపుడు మీరు తలస్నానం చేసినపుడు మీరు ఆ ఉష్ణోగ్రత సమతౌల్యాన్ని తక్కువ చేస్తున్నారు. కావున శరీరం నేను ఇప్పుడు భయపడిపోతున్నాను కాని మళ్లీ వచ్చి మీకు జ్వరాన్ని రప్పిస్తానని పక్కకు జరుగుతుందే తప్ప నయం చేసి పోలేదని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇలా శరీరం తన ఉష్ణోగ్రత సమతౌల్యాన్ని కావలసినంత ఎక్కువ చేసినపుడు మనం తక్కువ చేసేందుకు పయత్నించకూడదు. కొంత మంది తడి బట్టను సంకలో పెట్టుకుంటే జ్వరం తగ్గుతుందని చెబుతారు. ఇది తప్పైన వైద్యం. ఇలా చేయకూడదు. మన శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను పెంచి వ్యాదిని నయం చేసుకుంటున్న సమయంలో దానిని తగ్గించే పయత్నం చేయకూడదు. మనం మామూలుగా జ్వరం వస్తే ఒక వైద్యుని దగ్గరికివెళ్తాం. ప్రపంచంలో ఉన్న వైద్యులందరు ఒకే సూది ఇస్తారు. ఏవైన మందులు, మాత్రలు ఇస్తారు. సూది ఇచ్చిన ఒక గంట లేదా మూడు గంటల్లో మీరు ఇంటికి రాగానే మీకు గుప్పుమని చల్లటి చెమటవస్తుంది. మంచిగా చెమటలు రాగానే మీ జ్వరం కనబడకుండా పోతుంది.

మీరనుకుంటున్నారు మీరు తీసుకున్నటువంటి సూది లేదా మందులు, మాత్రల ద్వారా వ్యాది నయమైపోయిందని. అది తప్పు. జ్వరానికి గాను ప్రపంచ వైద్యులు ఇచ్చే సూదిలో మందులు, మాత్రలో జ్వరానికి అంటే వ్యాది క్రిములను నయం చేస్తే వ్యాది క్రిములను అంతం చేసే ఏ ఒక్క మందులు, మాత్రలలో ఉండడంలేదు. మన శరీరంలో ఉన్న చెమట గ్రంథులను ప్రేరేపించేందుకు ఆ పనిని చేసేందుకు కావల్సిన మందులు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ మందులు

ఆకస్మాతుగా మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని చెమట గ్రంథులను పని చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. మన శరీరం భయపడుతుంది. మన శరీరంలో మనం కష్టపడి ఎక్కువ చేసినటువంటి వేడిని ఎవరో మన అనుమతి లేకుండా చెమట గ్రంథులను ప్రేరేపించి తగ్గించేసారే అని మనలను తిడుతూ నేను ఇప్పుడు పోతున్నాను. మళ్లీ వచ్చేటపుడు ఇంతకన్నా పెద్ద జ్వరాన్ని సృష్టిస్తాను అని చెప్పిపోతుంది.

ఇలా ఎవరెవరు జ్వరం వచ్చినపుడు అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు చెప్పిన వైద్యం లేదా, తప్పుడు మందులను ఉపయోగించి జ్వరాన్ని నయంచేసేదిగా ఊహించుకుంటున్నారో, నమ్ముతున్నారో అదే మనకు మనమే మన శరీరానికి చేసే ద్రోహం అవుతుంది. కావున జ్వరం వచ్చినపుడు మనకు నోరు చేదవుతుంది. ఇప్పుడు మీ నాలుక చేదుగా ఉందా? జ్వరం వచ్చినపుడు మాత్రమే ఎందుకు చేదవుతుందంటే మన నాలుక మనతో మాట్లాడుతుంది. దయచేసి ఏదీకూడ తినకండి. కాని మనం ఏం చేస్తాం సాధారణంగా పని చేసేటపుడు ఉదయం రెండు దోషలేదా నాలుగు ఇడ్లి లేదా పూరీ తిని పనికి వెళ్లిపోతున్నాం. కాని మనకు జ్వరం వచ్చినపుడు మన చుట్టూపాలు, బ్రెడ్, బన్, బిస్కెట్, పండ్లు పెట్టుకొని అన్నింటిని తింటాం. ఎప్పుడు ఎక్కువ తినాలో అప్పుడే తక్కువ తింటున్నాం. ఎప్పుడు తినకూడదో అప్పుడే ఎక్కువ తింటుంన్నాం.

నాలుక చేదుగా ఉన్నపుడు దయచేసి ఏదీ కూడ తినకండి. తినేటపుడు శరీరం తన జ్వరాన్ని తన వ్యాదిని ఎక్కువ చేసుకుంటుందే తప్ప తక్కువ చేసేది లేదు. తిన్న వెంటనే కొందరికి జ్వరం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అది అలా కాదు ఆహారాన్ని తీసుకున్న తరువాత ఆ ఆహారిన్ని జీర్ణం చేసేందుకు గాను శరీరం జ్వరాన్ని వాయిదా వేస్తుంది. జీర్ణం చేసే పని అయిపోగానే మళ్లీ జ్వరం వస్తుంది. ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. ఎప్పుడైతే ఒక మనిషికి జ్వరం వచ్చి నోరు చేదయిందో అప్పుడు ఆహారం అవసరం లేదు అప్పుడు ఆహారం ఆ వ్యాదిని పెద్దగా చేస్తుందని అర్థం చేసుకోండి. కావున ఆ సమయంలో ఆహారాన్ని భుజించకూడదు. పడుకొని విశ్రాంతి తసుకోవాలి. దాహమేస్తే మామూలుగా వేడి చేసిన నీటిని మాత్రమే త్రాగాలి. నీటిని మరిగించకూడదు. ఎందుకు మరిగించకూడదంటే మా పుస్తకంలో నీటికి సంబందించిన అంశంలో వివరంగా పేర్కొన్న దానిని చదివి తెలుసుకోగలరు. పొయ్యిమీద పెట్టిన నీటిని మనం త్రాగేంత వేడిగానే తీసి తాగేయండి. ఆకలేస్తేనే బియ్యం గంజిని, గోధుమ గంజి ఇంకా ప్రకృతి సిద్దమైన పండ్లను లేదా రుచిగా ఉన్నటువంటి పచ్చి కూరగాయలను మాత్రమే తినాలి. ఇవి కాకుండా పాలు, బ్రెడ్, బన్, బిస్కెట్ లాంటి వస్తువులను తీసుకున్నా ఆవి శరీరానికి హాని చేస్తుంది.

కాని వైద్యశాలల్లో వైద్యులు కూడ జ్వరం వచ్చిందంటే పాలు, బ్రెడ్, బన్, బిస్కెట్ తినమని చెబుతున్నారు. ఆ ఆహార పదార్థాలను చలి ప్రదేశాలలో ఉన్న దేశాలకు ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా -10 డిగ్రీలు, 20 డిగ్రీలు ఉన్న ప్రదేశాలకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఆ దేశాలలో ఉపయోగిస్తూ వచ్చిన ఆ అలవాటును ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువ ఉన్న దేశాలకు అతి ఉష్ణోగ్రత ఉన్న దేశాలకు అలా ఉపయోగించినపుడు

శరీరానికి అది నష్టాన్ని కల్గిస్తుంది. అనేది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

కావున జ్వరం వస్తే సంతోషించండి. ఒక్కరికి శరీరంలో వ్యాది నిరోదక శక్తి ఎక్కువైన సమయంలో జ్వరం వస్తుంది. ఒక అడవిలో నలుగురు తీవ్రవాదులు ఉన్నారని ఊహించుకోండి. వారిని పట్టుకోవడానికి ఇద్దరు పోలిస్‌లను చేతులో కర్రతో పంపిస్తే ఏం చేస్తారు. అడివిలోకి వెళ్లి చూస్తారు. అక్కడ నలుగురు తీవ్రవాదుల చేతిలో కత్తులుంటే తిరిగి వచ్చేస్తారు. వారితో ఘర్షణ పెట్టుకోరు. మళ్లీ ఆ నలుగురు పోలీసులకు కత్తులు ఇచ్చి పంపిస్తే అక్కడ నలుగురు తీవ్రవాదుల చేతిలో తుపాకులు ఉంటే పోలిసులు తిరుగు ప్రయాణం పట్టేస్తారు. మళ్లీ నలుగురు పోలిసులకు తుపాకులు ఇచ్చి పంపిస్తే అక్కడ పది మంది తీవ్రవాదులు ఎకే 47 తుపాకులతో ఉంటే మళ్లీ పోలిసులు తిరుగు ప్రయాణం చేసి వచ్చేస్తారు.

ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మనకన్నా మన శత్రువులు బలంగా ఉన్నపుడు మనం ఎన్నటికి గొడవ పడబోము. కాని ఇప్పుడు పదిహేను మంది పోలిసులు ఎకే 47 తుపాకులతో వెళ్లినపుడు అక్కడ నలుగురు తీవ్రవాదులు కత్తులతో ఉంటే కచ్చితంగా గొడవపడి పోలీసులే గెలుస్తారు. దీనిని మనం అర్థం చేసుకుంటే వ్యాది నిరోధక శక్తి గురించి సులువుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఒక్కరికి జ్వరం వచ్చిందంటే వారి వ్యాది పరిమాణం కన్నా వ్యాది నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉందని సంతోషంగా మీ ఇంట్లో ఎవరికైన జ్వరం వస్తే దయచేసి పాయసం చేసి పక్క ఇంటి వారికి పంచిపెట్టండి

కాని జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తికి మాత్రం ఇవ్వకూడదు. కొంత మందికి చాలా సంవత్సరాల నుండి జ్వరం రానే రాలేదని గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. కాని వారు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు అని అర్థం లేదా వ్యాది నిరోధక శక్తి అసలే లేని వారుగా ఉండడానికి ఆస్కారం ఉంది. వీరికి అకస్మాత్తుగా వచ్చే జ్వరం చాలా కఠోరంగా ఉంటుంది. కావున ప్రతి ఒకసారి జ్వరం వచ్చినపుడు ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు తీసుకోకుండా ఉంటే మాత్రమే మన శరీరం ఆరోగ్యాంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే జ్వరం అనేది మన శరీరం చేసుకుంటున్న చికిత్స మాత్రమే.

చిన్న పిల్లలు మరియు పెద్దవారికి జ్వరం ఎక్కువయినపుడు ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువైనపుడు ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణమే పోతుందని కొందరికి భయభ్రాంతులు కావచ్చు. దీనిని ఆపడానికి ఒక సులువుకరమైన మార్గం ఉంది. జ్వరం వచ్చినపుడు మెదడు భాగంలో ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువైతే మాత్రం ఫిట్స్ వస్తుంది. ప్రాణానికి హాని కలుగుతుంది. శరీరంలోని ఏఅవయవాలలోనైనా ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువైనా ఈప్రమాదం ఉండదు. కావున జ్వరం వచ్చినపుడు ఒక తెల్ల కాటన్ గుడ్డను తీసుకుని దానిని నొసటి సైజులో మడతపెట్టి సాధారణ నీటిలో తడిపి దానిని నొసటి మీద వేయాలి. ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువైనపుడు ఆ తడి బట్ట ఆరిపోతుంది. ఆరిపోయిన కొద్దిసేపటి తరువాత మళ్లీ నీళ్లలో ముంచి నొసటి మీద వేయాలి. ఇలా చేసేటపుడు

మెదడు భాగానికి మాత్రం ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువకాకుండా శరర భాగానకి మాత్రం ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువై ఫిట్స్ రాకుండా మరియు ప్రమాదం జరగకుండా ఉంటుంది. మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి వీలవుతుంది. కావున నొసలు మీద తడిగుడ్డ వేసేవారికి ఎవరికి కూడా ఫట్స్ వచ్చిన సందార్భాలే లేవు.

కావున దయచేసి ఎపుడు జ్వరం వచ్చినా మనం పైన తెలియజేయబడిన మార్గాలను ఆచరించి రెండు రోజులు ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకుని ఆఫీసుకు, పాఠశాలకు, మనం చేసే ఏపనికైనా సెలువు పెట్టి మన శరీరాన్ని మనమే కాపాడుకోవాలి. కాని మనలో చాలా మంది మూడు రోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలా? నాకు చాలా పని ఉంది అని చెబుతారు. బాగా ఆలోచించి చూడండి మీకు జ్వరం వచ్చి కొన్ని పరీక్షలు చేసి తరువాత మీకు టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చేసింది. అడ్మిట్ అయి వైద్యశాలలో చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుందని చెబితె మాత్రం 15 రోజులు విశ్రాంతి తీసుకుంటారుగా? ఒక వ్యాదికి పేరుపెట్టి,పూవు పెట్టి, బొట్టు పెట్టి అలంకరణ చేస్తే మాత్రం 10 రోజులు. పడుకుంటారా? వ్యాది పేరు తెలుసుకోకుండా మీవల్ల ప్రశాంతంగా ఉండటానికి వీలుకాదా? ఇది మనసుకు సంబందించిన అంశం. వైద్యశలలో పడుకున్నపుడు మనం వైద్యశాలలో ఉన్నాం. వైద్యుడు ఉన్నాడు. వారు మనకు చికిత్స చేస్తారు. అనే నమ్మకం మాత్రమే మీవ్యాదిని నయం చేస్తుందే తప్ప మనమే మన వ్యాదిని నయం చేసుకుంటున్నామే తప్ప. ఏ మందులు, మాత్రలు మీ జ్వరాన్ని నయం చేయలేవు.

కావున ఈపుస్తకంలో టీకా అనే పేరున్న భాగాన్ని చదివితె మీకు దీనికి సంబందించిన చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇలా ప్రతీ ఒక సారి వచ్చిన జ్వరాలకు మందులు, మాత్రలు ఉపయోగించి మనం జ్వరానికి సంభందించిన అంశాలను శరీరం లోపలే పెట్టుకుంటే ప్రతీ ఒకసారి వస్తున్న జ్వరం కొద్ది కొద్దిగా పెద్దది గానే వస్తుంది.

18. చర్మ వ్యాదులు

ముక్కుద్వారా, నోటిద్వారా, విరోచనాల ద్వారా మరియు జ్వరం ద్వారా బయటికి పోతున్న మలీనాలను వ్యాది అని భావించి దానికి వైద్యం అనే పేరుతో తప్పైన పద్దతిలో మలినాలను శరీరం లోపలే ఉండడానికి అనుమతిస్తూ ఉంటె చివరిగా శరీరం తీసుకునే నిర్ణయం ఏమిటో తెలుసా? ఈమలినాలను చమట ద్వారా భయటికి పంపిస్తుంది. ఇలా మలీనాలను చెమట ద్వారా బయటికి వస్తున్నపుడు అది చర్మంలో ఆగి దురద, పుండ్లు మరియు చర్మానికి హానికలిగిస్తూ చర్మ వ్యాదులు ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఎప్పుడైతే ఒక మనిషికి చర్మానికి సంబందించిన వ్యాది వస్తుందో వారు మలీనాలను సక్రమంగా భయటికి పంపకుండా శరీరంలోనే

ఉండడానికి అనుమతిస్తున్నారని అర్థం. కావున చర్మ వ్యాదులు, సొరియాసిస్, ఎక్సిమా లాంటి ఏఒక్క చర్మ వ్యాది అయినా దయచేసి వెంటనే శరీరంలో నిల్వ ఉన్న మలినాలను భయటికి పంపించి చర్మ వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఇది అర్థం కాకుండా వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్లి మందులు, మాత్రలు తిని లోషన్ లాంటి పదార్థాలను వినియోగిస్తె ఈచర్మవ్యాది కచ్చితంగా పెద్దదవుతుంది.

చర్మంలో ఒకచోటు వచ్చే మలినాలను చర్మ వ్యాది అని అర్థం చేసుకుని ఆభాగంలో ఒక మందును వాడితె ఆభాగంలో ఉన్న పుండ్లు నయమైపోతాయి. కాని మీరు ఏం చేశారు. ఈభాగంలో భయటికి వస్తున్న మలినాలను వేరే చోటుకు వెళ్లమని చెప్పేశారు. కావున శరీరంలో వేరే ఒక భాగంలో కొన్ని రోజుల తరువాత చర్మవ్యాది ఉత్పన్నమవుతుంది. మనం ఇంతకు ముందు వాడిన మందులు చర్మ వ్యాదిని నయం చేసినట్టుగా తప్పుగా అర్థం చేసుకుని. ఆమందులను వేరే ఒక భాగంలో వచ్చిన ఆ చర్మ వ్యాదికి వాడుతాం. ఇలా చర్మంలో ప్రతీఒక చోట మందులు వాడుతూ ఉంటె అతి త్వరలో ఈ వ్యాది విస్తరించి పెద్ద వ్యాదిగా మారుతుంది. చివరిగా చర్మం ద్వారా వచ్చే మలినాలను లోపలికి పంపడానికి ఎవరైనా చికిత్స చేస్తే ఆ మలినాలు లోపలే ఉండి పోయి ఇంతకన్నా పెద్దదిగా మారుతుంది. చర్మవ్యాది ఉన్న అందరికి మలబద్ధకం ఉంటుంది. కావున చర్మవ్యాదులను శరీర మలినాలను బయటికి పారదోలడం ద్వారా మాత్రమే నయం చేయవచ్చు.

19. ప్రాణాంతక వ్యాదులు క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్

ఇలా శరీరంలో నిల్వ ఉంచుతున్న మలినాలను ఏ విధంగాను భయటికిపోకుండా మనం వైద్యం, చికిత్స అనే పేరుతో మలినాలను ఆపి ఆపి తొక్కి పెడితె ఆ మలినాల యొక్క సామర్థ్యం పెరిగి ప్రాణాంతక వ్యాదులుగా క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాదులు వస్తాయి. కాని ఆ వ్యాదులు వచ్చిన తరువాత దీనికి కారణం తెలియదని చెబుతున్నారు. తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, వాంతులు, విరోచనాలు, జ్వరం వీటన్నింటికి ఎవరెవరు చికిత్స అనే పేరుతో వైద్యం చేసుకుంటున్నారో ఇదే క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌కు పునాది అవుతుంది.

ఉదాహారణకు ఒక గాజు సీసాలో సగభాగం బియ్యం పోసి గాలి లోపలికి ప్రవేశించకుండా మూతపెట్టి దానిని గమనిస్తూ ఉండండి. కొన్ని నెలల తరువాత ముందుగా బియ్యం రంగు మారుతుంది. ఆతరువాత కొన్ని రోజులకు కీటకాలు కనబడుతాయి. గాలి లోపలికి పోకుండా ఉన్న సీసాలో కండ్లు, చెవి, ముక్కు, ప్రాణం ఉన్న కీటకాలు ఎలా వచ్చాయి. బియ్యం చెడిపోయిన తరువాత ఆచెడిపోయిన బియ్యాన్ని తినడానికి ప్రకృతి సిద్దంగానే ఒక ప్రాణాన్ని ఆసీసాలో సృష్టించబడింది. బియ్యానికి కావలిసిన పంచభూతాలు ఉన్నపుడు ఆ చోటులో బియ్యం బాగానే ఉన్నాయి.

సీసాలో ఉన్న బియ్యం చెడిపోయి ఆ సీసాలో ఉన్న పంచభూతాల యొక్క స్వభావం మారినపుడు ఒక ప్రత్యేక పంచభూతంలో కీటకాలు జీవించడానికి అవసరమైన పంచభూతం ఉత్పన్నమవుతుంది. అలాంటి సందర్భంలో ఏమిలేని కొన్ని చోట్లలో జీవులు ఉద్భవిస్తాయి.

ఈ కీటకాలు ఆ బియ్యాన్ని తింటాయి. పురుగును ఉద్భవింపజేసింది బియ్యం. కాని పురుగు బియ్యాని ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. ఇలా కీటకాలు చాలా ఉత్పన్నమై ఇవి సంతాన ఉత్పత్తి చేస్తు కీటకాల సంఖ్య ఎక్కువవుతుంది. అప్పుడు బియ్యం యొక్క పరిమాణం తగ్గుతూ. వస్తుంది. కొద్ది రోజులలో బియ్యం తగ్గుతూ వచ్చి బియ్యం అయిపోయిన తరువాత కీటకాలకు ఆహారం లభించక చనిపోతాయి. చనిపోయిన కీటకాలన్ని ఆసీసాలో ఉన్న పంచభూతాలను మారుస్తాయి. కొన్ని రోజుల తరువాత కొన్ని వేరే రకపు పురుగులను మనం ఆ బియ్యంలో చూడవచ్చు. ఈ పురుగులు ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి? చనిపోయిన పురుగుల నుండి ఉత్పన్నమైన ఒక ప్రాణియే ఈ పురుగులు. ఇప్పుడు ఈ సీసాలో ఉన్న పంచభూతాలు చెడిపోయాయే కాని పురుగులకు అనుకూలమైన వాతావరణం ఉన్నందు వల్ల పురుగులు జీవిస్తున్నాయి. కాని మొదట ఉత్పన్నమైన పురుగులు ఆపంచభూతాలలో జీవించలేక పోయాయి. ఈ పురుగులు చనిపోయిన పురుగులను ఆహారంగా స్వీకరించడం ప్రారంభిస్తాయి. చనిపోయిన పురుగులన్నింటిని ఆహారంగా తీసుకున్న తరువాత ఇపుడు జీవించి ఉన్న పురుగులు కూడా చనిపోతాయి. వాటి నుండి ఇంకా చిన్న సూక్ష్మజీవులు ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఇలా కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ఆ సీసాలో మన కంటికి ఏమీకనబడవు. ఇలా చిన్న చిన్నగా మారి కొంత కాలం తరువాత ఏమీలేని ఖాళీ సీసాను మనం చూడవచ్చు. ఇదే ప్రపంచంలో ఉన్న పంచభూతాల యొక్క స్వభావం. ఏమీ లేని చోటునుండి అన్ని జీవులు, వస్తువులు ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఆ తరువాత మళ్లీ ఏమీ లేకుండా పోతాయి. దీనిని మనం అర్థం చేసుకుంటే క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ అనే వ్యాదుల సంబందించిన కారణాలను మరియు దానిని నయం చేసుకునే మార్గాలను మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మనం శరీరంలో కొవ్వు గడ్డల గురించి వినే ఉంటాం. చెడు కొవ్వులను మన శరీరం, శరీరంలోని ఏదో ఒక భాగంలో సమీకరించి పెడుతుంది. దీనికి పేరే కొవ్వు గడ్డలు ఇదే మాదిరి మన శరీరంలో ఏ మార్గం ద్వారాను మలీనాలను భయటికి పంపించేందుకు వీలుకాని పరిస్థితి వచ్చినపుడు ఏదోఒక భాగంలో నిలువ ఉంచుతుంది. ఈమలినాలు మళ్లీ చెడిపోతాయి. ఆమలినాలను తినేందుకు కొన్ని క్రిములు ఉత్పన్నమవుతాయ. అపుడు మన శరీరంలోని ఆభాగంలో నొప్పి ఏర్పడుతుంది. వైద్య ప్రపంచం ఆక్రిములను పరిక్షించి, పరిశోధించి ఇది తీవ్రమైన నష్టం చేసే క్రిములు దీనివల్ల శరీరానికి వ్యాది ఏర్పడుతుందని చెబుతున్నారు మలినాలను తినడానికి క్రిములు ఉత్పన్నమైతే అవి మలినాలను తిని ఆమలినాలు అయిపోగానే అవి చనిపోతాయి. ఇలా క్రిములను తినిడానికి క్రిములు ఏర్పడి క్రిములు అయిపోగానే మళ్లీ ఆ క్రిములు చనిపోతాయి. తరువాత వేరే క్రిములు ఉత్పన్నమై ఆతరువాత ఆ ప్రాంతంలో ఏమీ లేకుండా పోతాయి. ఇలా క్యాన్సర్ గడ్డ వచ్చినపుడు ఈ పుస్తకాన్ని

పూర్తిగా చదివి దీనిలో ఉన్న మార్గాలను అనుసరించి ఆ మలినాలను మన శరీరం నుండి భయటికి పారదోలి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాదులను మనం నయం చేసుకోవచ్చు.

అదే మాదిరి ఒక రోడ్డు పక్కకు ఒక కుక్క చనిపోయి ఉంటే కొన్ని రోజుల తరువాత ఆ కుక్క మీద కొన్ని వేల సంఖ్యలో పురుగులు పారుతున్న దృశ్యాన్ని మనం చూడవవచ్చు. ఈపురుగులు రెండు కిలోమీటరు దూరంలో ఉన్న అడివి ప్రాంతం నుంచి ఆ రోడ్డుపక్కన ఒక కుక్క చనిపోయంది 'రా' మనం వెళ్లి తిందాం అని బయలుదేరి వాచ్చయా? కాదు కదా కుక్క అనే ఒక ప్రాణి మరణించడంతో అది కొన్ని వేల పురుగులుగా మారి కుక్కను తింటాయి. ఇపుడు దానిని తమాషా చూస్తున్న ఓవ్యక్తి పురుగులు కుక్కను చంపి తింటున్నాయంటే జోక్‌గా ఉంటుంది కదా? ఇదే మాదిరిగానే వైద్య ప్రపంచం మన శరీరంలో ఒక క్రిమి కనబడితె దానిని మాత్రం మైక్రోస్కోప్‌తో చూసి దానిని పరిశోధించి ఈ క్రిములతోనే మన శరీరంలో వ్యాది వచ్చేసిందని చెబుతున్నారు.

మలినాలను తినడానికి ఒక రకమైనా క్రిములు పుట్టుకోస్తున్నాయి. దానిని ఏం చేయకుండా ఇప్పటి నుండి మన శరీరంలో కొత్త మలినాలను పంపకుండా ఉండి మలినాలను భయటికి పారదోలడానికి ప్రకృతిసిద్దమైన పద్దతిలో కొన్ని టెక్నిక్‌లను పాటిస్తే ఆ క్రిములు మరణిస్తాయని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఇప్పటి నుండి ఎటువంటి మందులు, మాత్రలు లేకుండా ప్రాణాంతక వ్యాదులను కూడా నయం చేసుకోవచ్చు అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి.

ఇప్పటి వరకు మనం చదివిన వాటిలో ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నాం. శరీరం ఎన్నటికి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేయడం లేదు. మన శరీరంలో ఉన్న మలినాలను భయటికి పంపించడానికి నిత్యం మన శరీరం కృషి చేస్తున్నపుడు దానిని వ్యాది అని ముద్ర వేసి దేనికి మనం చేస్తున్న వైద్యం మాత్రమే వ్యాది అని అర్థం చేసుకొని ఇప్పటి నుండి మన శరీరానికి సహాకరిస్తూ మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం నేర్చుకుందాం. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

20. టీకాలు

టీకాల గురించి విననివారే ఉండరు. పుట్టిన బిడ్డకు పుట్టిన రోజే టీకాలు ఇస్తున్నారు. టీకాలో ఏం ఉంటుంది.? టీకా మందులో ఒక పలానా వ్యాది టీకా అనేది ఆ వ్యాది క్రిములను నాషనం చేసే ఒక మందు ఉంటుందని మనం అందరం అనుకుంటున్నాం. కాని అలా కాదు. టీకాలలో వ్యాది క్రిములు ఉంటుందే తప్ప వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసే ఏఒక్క మందులు, మాత్రలు ఉండవు. ఈవిషయం మనలో ఎంత మందికి తెలుసు. ఉదాహరణకు పోలియో చుక్క మందు



అంటే పోలియో వైరస్‌ను ప్రాణంతో పిల్లల శరీరంలోపలికి ప్రవేశపెట్టె ఒక విధానమే పోలియో చుక్కల మందు తల్లిటీకా (అమ్మవారి టీకా) తల్లి వ్యాది క్రిములను కొంత ప్రాసెస్ చేసి పిల్లల శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టడాన్ని అమ్మవారి టీకా (తల్లి టీకా) అంటారు.

కావున టీకాలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. కొన్ని టీకా మందులలో జీవించి ఉన్న క్రిములను ఎక్కిస్తారు. ఇంకొన్ని టీకాలలో మరణించిన క్రిములను, ఇంకొన్ని టీకాలలో మరణించడానికి సిద్దంగా స్పృహలేని స్థితిలో ఉన్న క్రిములను ఎక్కిస్తారు. మొత్తానికి టీకా అంటే అందులో మందులు, మాత్రలు, ఔషదాలు ఉండవు వ్యాది క్రిములే ఉంటాయి. అనేది అర్థం చేసుకోండి. ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది వ్యాది క్రిములను శరీరంలోకి ప్రవేశపెడితె దీనికి వ్యాది నిరోధక టీకా అని పేరుపెట్టడం ఎంత వరకు సమన్యనం అవుతుంది.

పుట్టిన బిడ్డకు అ, ఆ, ఇ, ఈ లేదా ఎ.బి.సి.డిలు తెలియదు. నేను ఒక మనషిని అనే విషయంకూడా ఆ బిడ్డకు తెలియదు. ఆడా, మోగా అని కూడా ఆ బిడ్డకు తెలియదు. అలాంటి ఆబిడ్డకు పుట్టిన రోజే టీకా అనే ఒక పేరుతో వ్యాది క్రిములను శరీరంలోపలికి పంపించడం ఏ ధైర్యంతో అని అడిగితే మానవులందరికి శరీరంలో ఒక తెలివి ఉంది. ఎటువంటి వ్యాది క్రిములు శరీరం లోపలికి ప్రవేశించినా అది మంచి క్రిములా లేదా శరీరానికి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేసే చెడు క్రిములా అని పరిశోధన చేస్తుంది. మంచి క్రిములు (మేలు చేసేవి) కొన్ని వేల సంఖ్యలో ఉన్నాయి. వాటిని మన శరీరం ఏమి చేయదు. శరీరానికి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేసే చెడు వ్యాది క్రిములను కనిపెట్టిందంటే శరీరంలో ఉన్న తైమస్ గ్రంథి, కాళేయం, కార్జ్యం.ఎముకల మజ్జ, మూత్రాశయం, ఇంకా కొన్ని అవయవాలు కొన్ని గ్రంథులు ఏకమై పరిశోధించి ఇంకా ఈవ్యాది క్రిములను నాశనం చేయడానికి ఎలాంటి మందు కావాలని ఆలోచించి ఆమందును తయారు చేయడానికి ముడిపదార్థాలను ఏవిధంగా కలపాలని పరిశోధన చేసి కనుగొంటుంది. ఆవిధంగా ఒక ఫార్ములా తయారు చేస్తుంది.

ఫార్ములా అంటే ఏమిటంటే మన ఇంట్లో ఒక రసం (చారు) చేయడానికి ఏ ఏ వస్తువులను ఎంతెంత కలిపి ఎలా వేడిచేసి తయారు చేయాల అనడానికి ఒక తెలివి కావాలి అవునా. ఆ ఫార్ములా తెలియనివారు రసం తయారు చేయలేరు. అలాగే శరీరంలో అవయవాలనే పరిశోదకులు, వైద్యులు సొంతంగా పరిశోదన చేసి ఒక ఫార్ములా వ్రాసి ఆఫార్ములాకు కావలసిన ముడి పదార్థాలను రక్తం దగ్గరికి వెళ్లి తీసుకునివచ్చి వాటిని సరిగ్గా కలిపి మందును తయారుచేసి ఆ మందును వ్యాది క్రిములపై ప్రయోగించి ఆవ్యాది క్రిములను నాశనం చేస్తుంది.

ఇలా ప్రపంచంలో ఉన్న మానవులందరికి ప్రకృతి సిద్దంగానే పుట్టిన రోజునుండి వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసే ఉత్సాహం మరియు సామార్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అనె ఒకే ఒక నమ్మకంతో మాత్రమే ప్రపంచంలో టీకా సూదులు ఇస్తున్నారు. టీకా సూది అనే పేరుతో వ్యాది క్రిములను శరీరం లోపలికి పంపిస్తున్నారు. శరీరంఆ వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయడం నేర్చుకుంటుంది. ఇలా పుట్టిన బిడ్డకు ఇవే వ్యాది క్రిములని పరిచయంచేసి వాటిని నాశనం చేసే శక్తిని మన శరీరం పెంచుకోవడం నేర్చుకోవడానికే టీకా

మందును శరీరంలోకి పంపిస్తున్నారు. టీకా మందులో వ్యాధి క్రిములు ఉంటాయనే విషయము అదే వ్యాధి క్రిములను నాశనం చేస్తుందని ప్రపంచంలో ఉన్న ఏ వైద్యుడిని అడిగినా చెబుతారు ఈ విషయం సామాన్య ప్రజలమైన మనలో ఎంత మందికి తెలుసు? ఈ విషయం కూడ తెలియని మనకు శరీరం గురించి వైద్య విభాగాల గురించి ఇంకా ఏం తెలిసి ఉంటుంది.

టీకా మందులు ప్రత్యేకంగా చిన్న పిల్లలకు మాత్రమే ఇస్తారు. 20 నుండి 50 (సంవత్సరాల) వరకు వ్యాదులకు టీకా సూదులు ఇవ్వడం లేదు. దీనికి కారణం ఏమటంటే ఇప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు శరీరంలో 5 విషయాలు సక్రమంగా ఉన్నపుడు మాత్రమే ఒక వ్యాది క్రిమిని శరరంలో ఉన్న తెలివితో నాశనం చేయడానికి వీలవుతుంది. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు ఏమేం ఉంటాయి. ఇపుడు మన దగ్గర ఏమేమిలేవు. అని పరిశోధన చేయాలి.

అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు టీకా మందు అనే పేరుతో వ్యాది క్రిములను శరీరంలోపలికి పంపించినపుడు అది శరీరంలో వ్యాది క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. కాని 20 నుండి 50 సంవత్సరాలు ఉన్న వారికి వ్యాది క్రిముల ద్వారా చికెన్‌గున్యా, మటనగున్యా లాంటి వ్యాదులు వస్తాయి. ఇలా ఎందుకు వస్తాయి ఆలోచించండి.

మానవ శరీరానికే వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసే శక్తి ఉంటే వ్యాది క్రిముల ద్వారా మనకు ఎందుకు చికన్‌గున్యా లాంటి వ్యాదులు ఎందుకు వస్తాయి. అనే సందేహం మీమనసులో రావచ్చు. దానికి కారణం చిన్న వయసులో మన శరీరంలో ఐదు అంశాలు సక్రమంగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఐదు అంశాలలో ఏదైన ఒకటో రెండో సక్రమంగా లేవు. కావున వ్యాది క్రిములతో ఒక మనిషికి వ్యాదులు రావడంలేదు. మన శరీరం లో ఏదైన పదార్థం ఒకటి లోపించడంవల్ల ఆమందును తయారుచేసే పద్ధతిలో కొన్ని ఇబ్బందులు వస్తుండడంవల్ల ఆ వ్యాది క్రిములను మన శరీరం నాశనం చేయలేక మన శరీరం సతమతమవుతుంది. కావున తప్పు వ్యాది క్రిములది కాదు. మన శరీరంలో ఉన్న కొన్ని అంశాలు మాత్రమేనని అర్థం చేసుకొని దానిని సరిచేసుకోవడం ఎలా అని ప రిశోధన చేస్తే మనం వ్యాది క్రిములను చూసి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

శరీరాన్ని అమ్మగాను రక్తాన్ని వంటగది గాను రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలను వంటగదిలో ఉన్న పదార్థాలు గాను రసం (చారు)ను వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయడానికి కావలసిన మందుగాను ఊహించుకోండి. వంటగదిలో రసంకు కావలసిన ఒక వస్తువు చెడిపోయిన వస్తువుగా ఉంటే వాటితో రసంచేస్తే ఆ రసాన్ని మనం తినలేము. అలాగే ఒక వ్యక్తికి ఒక వ్యాది క్రిమి శరీరంలోపలికి ప్రవేశించినపుడు దానిని నాశనం చేసేందుకు తయారు చేయడానికి కావలసిన వస్తువు రక్తంలో చెడిపోయి ఉంటే ఆ మందు సరిగ్గా పనిచేయదు. దీని వల్ల మనకు ఆ వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయలేక మనకు వ్యాదులు వస్తాయి. ఇది మొదటి కారణం.

ఇప్పుడు చెప్పండి వ్యాది క్రిముల వల్ల వ్యాది వచ్చిందా ? లేదా మన శరీరంలో ఒక పదార్థ నాణ్యత లోపించడం వల్ల వ్యాది వచ్చిందా? మన చికిత్సలో నాణ్యతలోపంగా ఉన్న వస్తువును నాణ్యత కల్గినవిగా సరిచేయడం ఎలా? అనే అంశాన్ని మనం

నేర్చుకోబోతున్నాము. కావున ఇప్పటి నుండి మనం వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయడానికి మందులు, మాత్రలు తినవల్సిన అవసరం లేదు.

రెండవ కారణం ఒక వేళ వంటగదిలో రసం తయారుచేయడానికి ఒక వస్తువులేదని అనుకుందాం! రసంలో ఆ వస్తువులేకుండా తయారుచేస్తే దానిని ఎవరూ కూడా తినలేరు. అలాగే రక్తంలో ఒక పదార్థం లోపించి ఉన్నా వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయడానికి కావల్సిన ఒక వస్తువు రక్తంలో లేకున్నా లేదా తక్కువగా ఉన్నా మన శరీరానికి ఆ ప్రత్యేకమైన మందును తయారు చేయడానికి ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. కావున వ్యాది క్రిములను నాశనం చేయలేక, నాశనం చేయడానికి వీలుగాక వ్యాదులు వస్తాయి. ఇప్పుడు చెప్పండి వ్యాది క్రిముల వల్ల వ్యాది వచ్చిందా? రక్తంలో ఒక పదార్థం లేకపోవడం వల్ల లేదా రక్తంలో ఒక పదార్థం తక్కువగా ఉండడం వల్ల వ్యాది వచ్చిందా? మన చికిత్సలో రక్తంలో లేకుండాపోయిన ఆ పదార్థాన్ని ఉత్పన్నం చేయడం రక్తంలో తక్కువ ఉన్న వస్తువును సరిచేయడానికి కొన్ని తేలికైన పద్దతులు ఉన్నాయి. వాటిని మనం నేర్చుకో బోతున్నాము. వాటిని నేర్చుకొని పాటించడం వల్ల వ్యాది క్రిముల బారి నుండి మన శరీరాన్ని మనమే రక్షించుకోవచ్చు.

మూడో కారణం ప్రతీఒక్క మనిషి శరీర ఎత్తు, బరువు వయస్సును బట్టి రక్తం యొక్క పరిమాణం ఉండాలి. 4 లీటర్ల నుండి 5 లీటర్ల వరకు మన శరీరంలో రక్తం యొక్క పరిమాణం సరిగ్గా ఉండాలి. రక్తం యొక్క పరిమాణం తక్కువగా ఉన్నపుడు వ్యాది క్రిములకు వ్యతిరేకంగా మన శరీరం పోరాడలేదు. కావున రక్తం యొక్క పరిమాణం తక్కువ ఉండడం వలన వ్యాదులు వస్తాయే తప్ప వ్యాది క్రిముల వల్ల కాదు. అనేదిమనం అర్థం చేసుకొని రక్తం యొక్క పరిమాణాన్ని సక్రమంగా ఉంచుకోవడం ఎలాగో నేర్చుకోబోతున్నాము. కావున మనం వ్యాదుల భారి నుండి మినహాయింపు పొందబోతున్నాము.

నాలుగో కారణం మన మనస్సు చెడిపోయినా (మనస్సు బాగులేకున్నా) వ్యాది క్రిములను శరీరం నాశనం చేయలేదు. మన మనస్సుకు శరీరానికి చాలా దగ్గర సంభందం ఉంది. మన మనస్సు దేని గురించి ఆలోచి స్తుందో శరీరం దానినే చేస్తుంది. మన శరీరానికి వ్యాది క్రిములవల్ల జ్వరం వచ్చేసింది. భయంగా ఉంది. దీనిని మందులు, మాత్రలతో మాత్రమే నయమవుతుందని అనుకుంటే శరీరం మీజ్వరాన్ని నయం చేయడానికి వీలుకాదు. నా శరీరానికి తెలివి ఉంది అది కచ్చితంగా నయం చేస్తుందని మనస్సులో భయం లేకుండా ధైర్యంగా ఉన్నపుడు మాత్రమే మన శరీరం మన వ్యాదిని నయం చేయడానికి వీలవుతుంది. మీరు చూసే ఉంటా రు. కొందరు కొన్ని వ్యాదులకు ఏ ఒక్క వైద్యమూ చేసుకోరు. కాని ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. దీనికి కారణం వారి మనోబలం మాత్రమే కారణం.

మనస్సే మన శరీరంలో అన్ని అవయవాలను పనిచేయిస్తుంది. ఉదాహారణకు మనం భోజనం చేసి సంతోషంగా కూర్చున్నపుడు ఎవరైన పరుగెత్తుకుంటూవచ్చి భోజనం చేసేసారా? ఆ భోజనంలో బల్లి పడిందని చెప్పారనుకోండి మరు క్షణమే వాంతులు వస్తాయి. ఆ ఆహారంలో బల్లిపడిందని తెలియనంతవరకు జీర్ణం చేసే పనిలో నిమగ్నమై ఉన్న పొట్ట ఇప్పుడెందుకు వాంతులు చేస్తుంది. దీని నుంచి మనం అర్థం చేసు కోవలసింది ఏమిటంటే మనస్సు

తలుచుకుంటే జీర్ణం చేస్తుంది, లేదా జీర్ణంచేసే జీర్ణాశయం ఆపి వాంతులు చేయిస్తుంది. కావున శరీరంలో వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే భయం ఏర్పడిందంటే ఆ వ్యాదిని శరీరం నయం చేయదు ఇదే నాలుగో కారణం.

మన శరీరానికి తెలివి ఉంది. ఆ తెలివే వ్యాది క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. ఆ తెలివి కూడ చెడి పోయే అవకాశం ఉంది. అలా చెడిపోయినపుడు వ్యాది క్రిములవల్ల వ్యాది వస్తుంది. ఇది ఐదో కారణం అవుతుంది.

ఇందులో నుండి మనం తెలుసుకున్నది ఏమిటంటే శరీరానికి వ్యాదులు రావడం లేదు. మన రక్తంలో ఒక వస్తువు చెడిపోయినా, రక్తంలో ఒక పదార్థం లేకపోవడంవల్ల లేదా తక్కువ ఉన్నా రక్తం యొక్క పరిమాణం తక్కువగా ఉన్నా మనస్సు చెడిపోయినా శరీర తెలివి చెడిపోతే మాత్రమే మనకు వ్యాది వస్తుంది.

కావున ఒక్కరికి వ్యాది క్రిములవల్ల ఏ జబ్బు రావడం లేదు అంటే ఆ శరీరంలో 5 అంశాలు సక్రమంగా ఉన్నయాని అర్థం. ఒక్కరికి వ్యాది క్రిములవల్ల వ్యాది వచ్చిందంటే ఐదింటిలో ఒకటో రెండో లేదా ఇంకొన్ని అంశాలు చెడిపోయాయని అర్థం .

వ్యాది క్రిములవల్ల వ్యాది వస్తుంది అంటే మనమంతా కూడా ఒప్పుకోరాదు. ఎందుకంటే వ్యాది క్రిములవల్ల వ్యాది వస్తుందంటే వైద్యులకు మాత్రమే వ్యాదులు ఎక్కువగా రావాలి. ఎందుకంటే వారే ప్రతీ రోజు వైద్యశాలలో చాలా క్రిములతాకిడికి లోనయిన వ్యాది గ్రస్తులను చూస్తుంటారు. వ్యాదిగ్రస్తుల నుండి వచ్చే గాలి ద్వారా వారు వాడిన ముట్టుకున్న వస్తువుల ద్వారా ఆ క్రిములు విస్తరిస్తాయి. ఎందుకు వైద్యులకు మాత్రం ఆవ్యాది రాలేదు. వ్యాది క్రిముల వల్లనే వ్యాది వస్తుందనేది నిజమైతే ఒక ఊరిలో ఉన్న అందరికి ఒకే వ్యాది రావాలి. కాని మీఇంట్లో పదిమంది ఉంటే ఎనిమిది మందికి వచ్చే వ్యాది మిగితా ఇద్దరికి మాత్రం ఎందుకు రాలేదు. కొద్దిగా ఆలోచించిచూడండి. ఆఇద్దరికి ఈ ఐదు విషయాలు సక్రమంగా ఉంటాయి. కావున ప్రపంచంలో కొన్ని రకాల వ్యాది క్రిముల గురించి పరిశోధన చేసి వాటికి పేరు పెట్టి ఆ వ్యాది క్రిములను వదిలేసి మన శరీరంలో ఈ ఐదు అంశాలను సరి చేసు కోవడం ఎలా? అనే చిన్న చిన్న రహస్యాలను అర్థం చేసుకొని వాటిని సరిచేసుకుంటే ఏవ్యాది క్రిముల ద్వారా అయినా ఎలాంటి వ్యాదులు రావు.

వ్యాది క్రిములు అంటే ఏమిటి? అవి ఏరూపంలో ఉంటాయి. ఏ పరిమాణంలో ఉంటాయి. అని తెలియనివారు చాలా మంది ఈ వ్యాది క్రిములను చూసిభయపడుతారు. చాలా క్రిములు మన కంటికే కనబడవు. ఇప్పటి వరకు ఎవరు కూడా మైక్రోస్కోప్ ద్వారా కూడా ఎవరు చూసిన సందర్భంలేదు. మనం పీల్చుకుంటున్న గా లిలో కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో వ్యాది క్రిములు ఎప్పటికి ఉంటాయి ప్రతి ఒక క్షణం మనం పీల్చుకుంటున్న గాలి ద్వారా కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో వ్యాది క్రిములు మన శరీరంలోపలికి ప్రవేశించి బయటకు వెళ్లిపోతూంటాయి.

కావున వ్యాది క్రిములను చూసి భయపడకండి. ఒక మనిషికి పైన తెలిపిన ఐదు విషయాలు సరిగ్గా ఉంటే వారికి ఏవ్యాది క్రిముల ద్వారా కూడా ఎటువంటి వ్యాదులు రావు. అలా వచ్చినా జ్వరం వస్తే ఏం

చేయాలని ఈ పుస్తకంలో క్లుప్తంగా వివరించాము. వాటిని అర్థం చేసుకొని పాటించడం వల్ల ఎటువంటి మందులు, మాత్రలు మరియు వైద్యుల సహాయం లేకుండానే మనం వ్యాది క్రిములను నశింపచేయవచ్చు.

కావున టీకాలో వ్యాది క్రిములు మాత్రమే ఉంటాయి. పుట్టిన బిడ్డకు చాలా ముఖ్యమైన టీకా ఏమిటంటే బిడ్డ యొక్క తల్లిపాలు మాత్రమే తల్లి పాలే ప్రపంచంలోనే ముఖ్యమైన టీకా అవుతుంది. ఒక తల్లి తన జీవితకాలంలో వారి వంశంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను ఎలా నయం చేసారు. అనే రహస్య ఫార్ములాను తల్లి పాల ద్వారా తన బిడ్డకు నేర్పిస్తుంది. పుట్టిన బిడ్డకు మొదటి మూడు నుండి ఆరు నెలల వరకు తల్లి పాలు మాత్రమే ఇచ్చి వేరే ఏ టీకాలు మందులు, మాత్రలు ఇవ్వకుండా పెంచితే ప్రపంచంలోనే ఆ బిడ్డ మాదిరి వ్యా ది నిరోధక శక్తి ఉన్న ఈ బిడ్డతో పోలిస్తే వేరే ఏ బిడ్డ కూడా ఆ స్థితిలో ఉండరు.

ఇలా పుట్టిన బిడ్డకు టీకా మందు అనే పేరుతో వ్యాది క్రిములను శరీరంలోకి పంపించి ఆ బిడ్డ యొక్క శరీరం తల్లి పాల ద్వారా వచ్చే కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో తెలివిని సమీకరించి పెట్టకుండా ఈ టీకాలో ఉన్నటు వంటి వ్యాది క్రిములను చూసి భయపడి ఈ వ్యాది క్రిములకు వ్యతిరేకంగా చికిత్స చేయడానికి పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి.కావున పిల్లలకు టీకా మందులు ఇవ్వడం ద్వారా ఆ వ్యాదికి మాత్రమే రక్షణగా ఉంటుందే తప్ప వేరే ఏ వ్యాది వచ్చినా బయానికి లోనవుతుంది కావున పిల్లలకు టీకా ఇవ్వడం వారి వ్యాది నిరోధక శక్తిని తక్కువ చేస్తుందే తప్ప వ్యాది నిరోధక శక్తిని పెంపొందించదు.

టీకా మందు అంటే ఏమిటి? టీకా మందులు ఎలా ఉత్పన్నమయ్యాయి? కొన్ని వందల సంవత్సరాలు గా ఈ టీకా మందులు ఏఏదేశాలలో వినియోగించడం జరిగింది.? ఏఏదేశాలలో ఎంత మంది ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు? టీకా మందులు నిశేదించడానికి సంబంధించిన రాయల్‌కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా అనే ఒక సంస్థ ఎప్పుడు ఏర్పడింది? ఇప్పుడు టీకా మందుల పరిస్థితి ఏమిటి? టీకా మందులు అనేవి మనిషికి అవసరంలేనివని “ ప్రకృతి వైద్యం ” అనే పుస్తకంలో లేనా తమిళ్‌వాణన్ గారు రచించిన పుస్తకాన్ని దయచేసి చదివిచూడండి. ఆపుస్తకంలో మొదటి రెండు వందల పేజిలలో ఈ టీకా మందుల గురించి చాలా క్లుప్తంగా వివరించారు.

టీకా మందు అనేది వ్యాది క్రిములను శరీరంలోపలికి పంపించేటపుడు శరీరం వ్యాది క్రిములను గమనించిన మరు క్షణమే హెల్పర్, కిల్లర్, సర్ఫరసర్, మెమ్మరి అనే ఈ నాలుగు పనులను చేస్తాయి. హెల్పర్ అంటేమొదట్లో జలుబును ఉత్పన్నం చేసి ఆ వ్యాది క్రిములను జలుబు ద్వారా భయటకు పంపిస్తుంది. జలుబు అనేది వ్యాది క్రిములను భయటకు పంపించే ఒక వాహనం అనవచ్చు. మనం ప్రాంతాలు మారినపుడు మంచినీరు త్రాగడం వల్ల జలుబు చేస్తుంది. ఇలా ఎందుకని?“ మంచి నీరు త్రాగే పద్దతి ” అనే అంశం ఈ పుస్తకంలోనే వివరంగా చూడబోతున్నాము. వ్యాది క్రిములను హెల్పర్ అనే జలుబు (చీమిడి) ద్వారా బయటికి పంపిచడం సాధ్యమైతే అప్పుడు శరీరం శాంతిస్తుంది.

కొన్ని వ్యాది క్రిములు జలుబు బయటికి పోకుండా జలుబును వ్యాది క్రిములు శరీరం లోపలికి లాక్కొని పోవడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. అప్పుడు కిల్లర్ అనే ఒక మందును మన శరీరం తయారుచేసి ఆ

వ్యాధిక్రిములను నాశనం చేస్తుంది. ఈ కిల్లర్ అనే మందు ఒక ప్రోటీన్ ఈమందు వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసిన తరువాత మన శరీరం ఆ కిల్లర్ అనే మందును నాశనం చేయడానికి సర్ఫరసర్ అనే మందును శరీరం తయారు చేస్తుంది. ఈ సర్ఫరసర్ అనే మందు కిల్లర్ అనే మందును నిర్వీర్యం చేస్తుంది. ఇలా జలుబు వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసే మందు హెల్పర్, కిల్లర్, సర్ఫరసర్ అనే మూడు రకాల మందులను మన శరీరం లోపల ఉన్న మెమ్మరి అనే తెలివితేటలు ఉన్న గ్రంథి పంపిస్తుంది. ఇందులో వ్యాది క్రిములను బయటికి తరిమే హెల్పర్ అనే మందును వ్యాది క్రిములపై దాడి చేసి క్రిములను అంతం చేసే కిల్లర్ అనే మందును కిల్లర్ అనే యొక్క పని అయిపోయిన తరువాత కిల్లర్ మందును అంతం చేసేందుకు సర్ఫరసర్ అనే మందును కనిపెట్టేది తయారు చేసేది వ్యాది క్రిములను గుర్తించేది ఈమూడింటిని సృష్టించేది మెమ్మరి ఇదే కాకుండా ఈ మూడింటి పని విధానం ఎలా జరిగిందని ఎప్పటికప్పుడు వాటి పని విధానాల గురించి మొత్తం వివరాలను అంటే వ్యాది క్రిములను అంతం చేయడానికి ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టాయో వాటన్నింటిని మెమ్మరి అనే తెలివి నమోదు చేసుకుంటుంది. ఇలా ప్రతి సమయంలో వ్యాది క్రిములు శరీరంలోపలికి పోయేటపుడు ఈనాలుగు విధానాలలో నాలుగు రకాలుగా మన శరీరం యొక్క తెలివి పనిచేసి వ్యాది క్రిములను నాశనం చేస్తుంది.

21. రొమేట్టెట్ ఆర్తరెటిస్ (కీళ్ల వాతం)

కీళ్ల మొకాళ్ల వాతం అనేది ఏమిటంటే ? హెల్పర్ కిల్లర్ అనే మందును పంపిచిన తరువాత కిల్లర్ వ్యాది క్రిములను అంతం చేసిన తరువాత సర్ఫరసర్ అనే ఒక మందును మన శరీరం పంపించి కిల్లర్‌ను అంతం చేయాలి అలా కాకుండా మన శరీరం సర్ఫరసర్ అనే మందును తయారు చేసి పంపడంలో విఫలమైతే ఆ కిల్లర్ అనే మందు వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసిన తరువాత మన కీళ్లను మొకాళ్లను నాశనం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇదే రొమేట్టెట్ ఆర్తరెటిస్ (కీళ్ల వాతం) అనే వ్యాది ఒకరికి పైనతెలిపినటువంటి ఐదు విషయాలు సరిగ్గా ఉంటే వారికి కూడా ఈ రొమేట్టెట్ ఆర్తరెటిస్ అనే వ్యాది రాదు. ఒక వేళ వచ్చిందంటే ఈ ఐదు అంశాలను సరిచేయడం ద్వారా మన శరీరం సర్ఫరసర్ అనే మందును ఎప్పుడు పంపిస్తుందో ఆరోజు నుండి వారికి ఆ వ్యాది నయమవుతుంది.

కావున మన శరీరంలో ఐదు విషయాలు సరిగ్గా ఉంటే వ్యాది క్రిములతో ప్రపంచంలో ఉన్న ఏఒక్క మనిషికి కూడా వ్యాదులు రావు. అనేది అర్థం చేసుకుని వ్యాది క్రిముల గురించి పరిశోధన చేసి మన సమయాన్ని వృధా చేయడాన్ని వదిలిపెట్టి మన శరీరంలో ఈ ఐదు అంశాలు సరిగ్గా ఉంచుకోవడం ఎలా? అనే విషయాలను నేర్చుకోవడం మూలానా మనం ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఈరోజు నుండి అనుభవించవచ్చు.

22. మన శరీరమే గొప్ప వైద్యుడు

మనమందరం ఒక తల్లి జన్మనిచ్చిన బిడ్డలం ప్రపంచంలో మనుషులందరు కూడా ఒక తల్లి కడుపు నుండి పుట్టినవారే ఒక తల్లి ఎలా బిడ్డను జన్మనిస్తుంది ? నోటి ద్వారా ఆహారాన్ని తింటున్నారు. అది లోపలికి పోయి క్రమంగా కళ్లు, చెవి, ముక్కు, నోరు లాంటి శరీర అవయవాలుగా మారి ఒక బిడ్డ తొమ్మిది నెలల కాలంలో పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన బిడ్డను తల్లి జన్మనిస్తుంది. ఆహారాన్ని బిడ్డగా మార్చింది. తల్లి యొక్క జ్ఞానమా? లేదా జన్మనిచ్చిన శరీరం యొక్క జ్ఞానమా ? అనే ప్రశ్న ఉత్పన్నమైతే దీనికి సమాధానం ఏమిటి ? తల్లి తెలివితో కాదు తల్లి యొక్క శరీర జ్ఞానం ద్వారానే సాధ్యమవుతుందని సమాధానం వస్తుంది. పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా అనుభవాల ద్వారా లభించేది " మన జ్ఞానం " మనం పుట్టినపుడే మన శరీరానికి ఉంటున్న జ్ఞానం " శరీర జ్ఞానం " ముందు మనం జ్ఞానాన్ని రెండు రకాలుగా విభజించి చూడాలి. శరీర జ్ఞానం వేరు. మన అనుభవ జ్ఞానం వేరు.

ఏ తల్లి అయినా ఆహారాన్ని బిడ్డగా మార్చింది నాఅనుభవ జ్ఞానంతో అని చెప్పడం సాధ్యమవుతుందా? కాదు. శరీర జ్ఞానం ద్వారానే ఆహారాన్నే బిడ్డగా మార్చుతుంది శరీరం ఒక వేళ ఒక తల్లి నా జ్ఞానం పరి జ్ఞానంతోనే నేను బిడ్డను కన్నానని చెబితె ఆ తల్లికి ఒక ప్రశ్న వేయండి. శరీర అవయవాలన్నింటిని బొమ్మగీసి ఇవ్వగలవా? (భాగాలను సూచిస్తు) వీలుకాదనే చెబుతారు కదా ? అప్పుడు శరీర అవయవాలన్నింటిని క్లుప్తంగా తెలుసుకోని తల్లి ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ శరీర అన్ని అవయవాలను సక్రమంగా ఉత్పన్నం చేసి ఒక బిడ్డను ఎలా జన్మనివ్వడానికి వీలవుతుంది.?

దీని ద్వారా మనకు ఏం అర్థమవుతుందంటే ఆహారాన్ని స్వీకరించడం ద్వారా మాత్రమే తల్లి యొక్క పని ఆహారాన్ని బిడ్డగా మార్చేది శరీరం యొక్క పని M.B.B.S. చదివి పైబడి నాలుగు P.HD. తీసుకున్న తల్లికి మరియు అసలే చదవని ఒక తల్లి జన్మనిచ్చే బిడ్డలిద్దరు ఒకేలాగుంటున్నారు. దీని ద్వారా మనకు ఏమర్థమవుతుందంటే మన మెదడుకు పుస్తకాలు, ఇంటర్నెట్ మరియు అనుబవాల ద్వారా లభ్యమయ్యే జ్ఞానం ఎంత ఉన్న అది వేరు శరీర తెలివి వేరు శరీర తెలివి బిడ్డ పుటిన్టనప్పటి నుండి చనిపోయెంతవరకు జ్ఞాని గానే ఉంటుంది. మన తెలివే కొన్ని సందర్భాలలో బుద్ధిశాలి తనంగాను కొన్ని సమయాలలో బుద్ధిహీనంగాను ఉంటుంది.



ఆహారంతో కళ్లు, చెవి, ముక్కు, నోరు ఇంకా అనేక అవయవాలతో బిడ్డగా జన్మనిస్తున్న ఒక శరీరం ఎంత పెద్ద జ్ఞాని (మేధావి) అనేది కొద్దిగా ఆలోచించిచూడండి. ప్రపంచంలో ఎవరైనా ఒక యంత్రాన్ని కనుగొన్నారా ? ఆహారాన్ని ఆయంత్రంలో ఒక మార్గంలో ఆహారాన్ని పంపిస్తే ఇంకో మార్గంలో

మొగ బిడ్డలేదా ఆడ బిడ్డ అని బయటకు వచ్చేటట్టు ఒక యంత్రాన్ని ప్రపంచంలో ఎవరైన కనుగొన్నారా? లేదు కదా అదే మాదిరి ఒక యంత్రాన్ని ఒక వేళ ఎవరైన కనుగొంటే వారికి ఎన్ని నోబెల్ హుమతులు వస్తాయి? అలాంటి యంత్రాన్ని ఎవరైనా చూసారా ? మీరు చూడలేదనే చెబుతారు. కాని నేను చూసి ఉన్నాను. పిల్లలను జన్మనిచ్చిన అమ్మలు అందరు కూడా ఆ యంత్రాలే కావున పిల్లలను జన్మనిచ్చిన అమ్మలందరు మిమ్మలను మీరు అద్దంలో చూసుకుంటూ మీకు మీరే నోబెల్ బహుమతి ఇచ్చుకోండి. కొద్దిగా ఆలోచించి చూడండి. ఆహారాన్ని కళ్లు, చెవి, ముక్కు, కిడ్ని, గుండె లాంటి శరీర అవయవాలతో పూర్తిగా సిద్దమైన బిడ్డగా జన్మనిచ్చే ఈ శరీరం ఎంత పెద్ద జ్ఞాని, బుద్దిశాలి, తెలివి ఉత్సాహం కలిగినది ఈ శరీరానికి ప్రపంచంలో ఉన్న వైద్యులకన్నా, మేధావులకన్నా, పరిశోధకులందరికన్నా చాలా పెద్ద బుద్ధిశాలి మన శరీర జ్ఞాణం ఇంత పెద్ద తెలివి కలిగి ఉన్న మన శరీరం పోయిపోయి ఈ సాధారణ చక్కర వ్యాది, బి.పి. ఆస్తమా, థైరాయిడ్, కీళ్ల నొప్పులు, మొకాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, గర్బ సంచిలో గడ్డ, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాదులను నయం చేసుకోవడం తెలియదు. అంటే ఒప్పు కోవడానికి వీలవుతుందా? మన శరీర జ్ఞాణం ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.

ఒక మనిషికి ఒక వ్యాది వచ్చిందంటే దానికి కారణం వేరేమిలేదు. మన శరీర తెలివిలో ఏదో ఒక చిక్కు ఉత్పన్నమయ్యిందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ అంశాలను సరి చేయడం మూలానా ప్రపంచంలోనున్న అన్ని వ్యాదులను ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు లేకుండా వైద్యులు కూడా లేకుండా మనకు మనమే నయం చేసుకోవచ్చు. ఒక అమ్మ శరీరంలో ఉన్న రక్తమే బిడ్డకు అనేక అవయవాలుగా మారుతాయి. ఆహారాన్ని బిడ్డగా మార్చడానికి తెలిసిన ఒక అమ్మ శరీర తెలివికి కచ్చితంగా వ్యాదులను నయం చేయడం కూడా తెలుసు.

ఒక తల్లి ఎలా బిడ్డను జన్మనిస్తుంది? గర్బసంచిలో ఒక " సెల్ "గా ఉన్న బిడ్డ యొక్క తల్లి శరీర అవయవాలు ఒకటై గర్బసంచిలో ఉన్న ఒక సెల్ను (కణాన్ని) కొన్ని కోట్ల సెల్స్గా మార్చి కళ్లు, చెవి, ముక్కు, కిడ్ని లాంటి శరీర అవయవాలను తయారుచేసి పూర్తిగా సిద్దమయిన బిడ్డను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. మన వంటగదిలో సుమారు 50 రకాల వస్తువులు ఉన్నాయి. అందరి వంటగదిలో కూడా ఈ 50 వస్తువులే ఉంటాయి. ఈ 50 వస్తువులను ఉపయోగించి 50000 రకాల ఆహారాలను మనం తయారు చేస్తాం.

ఒక చిన్న కల్పన చేసి చూడండి వంటగదియే రక్తం. శరీరంలో అవయవాలు వంట చేసే వ్యక్తి అనుకోండి. రక్తంలో ఉన్న వస్తువులు వంటగదిలో ఉన్న వస్తువులు. గర్బసంచిలో ఉత్పన్నమవుతున్న బిడ్డ అవయవాలు ఆహార పదార్థాలు. ఇలా ఊహించి చూస్తే మన శరీరం గురించి మనం సులువుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. వంట చేసే వ్యక్తి అయిన శరీర అవయవాలు రక్తం అనే వంటగదిలోకి వెళ్లి అక్కడ ఉన్న కాల్షియం, ఇనుము, సోడియం లాంటి పదార్థాలను తీసి కళ్లు, చెవి, ముక్కు లాంటి అవయవాలను ఉత్పన్నం చేసి బిడ్డను తయారు చేస్తాయి. మనం వంటగదిలోకి వెళ్లి మెంతులు, పప్పు, బియ్యం, మినపప్పు సోడా ఇలాంటి వస్తువులను తీసి ఇడ్లి, దోస, పొంగల్ లాంటి ఆహారాలను చేసేలాగా శరీరం కూడా అదేమాదిరిగా పని చేస్తుంది.

23. గర్భాశయంలో శిశువు ఎలా ఉత్పన్నమవుతుంది.

మీ ఇంట్లో ఉన్న వంట గదిలో ఉన్న గోధుమపిండి చెడిపోయి ఉంటే చెడిపోయిన పిండితో చేసిన చప్పాతి ఎవరయినా తినగలరా? ఈ చెడిపోయిన చపాతి ఆహారం అవ్వడానికి కారణం చపాతి లోపమా? చపాతిని చేసిన వంట మనిషి లోపమా ? వంటగది లోపమా ? లేదా గోధుమపిండి లోపమా? మనం చెప్పాతిని పరిశోధన చేస్తే ఏమితెలియదు. వంట గదిలోఉన్న గోధుమపిండి లోపబూయిష్టంగా ఉన్న పిండిని తీసేసి మంచి గోధుమపిండిని పెట్టడం వల్ల లేదా నాణ్యతను పెంచడం మూలంగా మనం చప్పాతి నాణ్యతను సరిచేసుకోవచ్చు.

అదేమాదిరి గర్బ సమయంలో ఒకతల్లి రక్తంలో ఉదాహారణకు ఒక వస్తువు కాల్షియం చెడిపోయి ఉంటే ఆకాల్షియాన్ని తీసుకుని వచ్చి గర్బసంచిలో బిడ్డ శరీర అవయవాల నిర్మాణం జరుగుతున్నపుడు బిడ్డకు ఎక్కడెక్కడ కాల్షియం అవసరం ఉందో అన్నిచోట్ల చెడిపోయిన కాల్షియాన్ని ఉపయోగించి తయారు చేసేటపుడు ఆ బిడ్డ అంగవైకల్యం కలిగి జన్మిస్తారు. కాల్షియం అని ఒక ఉదాహారణకు మాత్రమే చెప్పబడిందే తప్ప దయచేసి కాల్షియం అనే ఒక వస్తువే కాదు. రక్తంలో ఇంకేదైన ఒక పదార్థం చెడిపోయి ఉంటే ఆ చెడిపోయిన వస్తువుతో ఉత్పన్నమవుతున్న ఒక బిడ్డ అంగవైకల్యంగానే పుడుతారు. సిసేరియన్ (ఆపరేషన్) చేయవల్సి వస్తుంది. వంట గదిలో గోధుమపిండి చెడిపోతే చప్పాతి చెడిపోతుంది. అదే మాదిరిగా గర్బకాలంలో తల్లి రక్తంలో ఏదైన పదార్థం చెడిపోతే ఆ చెడిపోయిన పదార్థంతో అబివృద్ధి చెందుతున్న ఒక బిడ్డ అంగవైకల్యంగానే పుడుతారు.

రెండో కారణం వంటగదిలో ఉప్పు లేదు. ఇప్పుడు అన్ని వంటలు వండేసారు. అలా ఉప్పు లేకుండా వండిన ఆహారాన్ని ఎవరు తినలేరు. దీనికి కారణం ఏమిటి? వండిన వస్తువులో లోపం లేదు. వంట మనిషి లోపం కాదు. వంట గదిలోనూ లోపం లేదు. వంటగదిలో ఉప్పు లేదు. అనేది మాత్రమే లోపం. కావున వంటగదిలో ఉప్పును పెట్టడం ద్వారా ఇప్పటి నుండి చేసే వంటకాలను సక్రమంగా చేయవచ్చు. అదే మాదిరి స్త్రీలు గర్బకాలంలో జింక్ అనే ఒక వస్తువు లేకపోతే లేదా జింక్ పరిమాణం రక్తంలో తక్కువగాఉన్నా బిడ్డకు ఎక్కడెక్కడ జింక్ అందించాలో అక్కడక్కడ జింక్ ̄ అందించకుండానే బిడ్డను ఉత్పన్నం చేసి ఉంటుంది. కావున బిడ్డ అంగవైకల్యంగా పుడుతారు. ఉదాహారణ కోసం మాత్రమే జింక్ అనే పేరును వాడడం జరిగింది. మీరు జింక్ అనే ఒక్క పదార్థం గురించి మాత్రమే అనుకోవద్దు. దీనిని బట్టి చూస్తే రక్తంలో ఒక



పదార్థ పరిమాణం తగ్గినా లేదా ఆ వస్తువు లేకుండా పోయినా పుట్టే బిడ్డ మాత్రం అంగవైకల్యంగానే జన్మిస్తారు అనేది గుర్తుపెట్టుకోండి.

మూడో కారణం ప్రతీ మనిషికి వారి వయస్సు, శరీర బరువు, ఎత్తులాంటి అంశాలను బట్టి రక్తపరిమాణం ఉంటుంది. రక్తపరిమాణం ఒక వేళ తగ్గినా పుట్టబోయే బిడ్డ అంగవైకల్యంగానే జన్మిస్తారు. ఎందుకంటే తల్లి శరీరంలో ఉండవలసిన రక్త పరిమాణం కన్నా రక్తం తక్కువగా ఉంటే బిడ్డకు రక్తం సరఫరా చెయ్యడం ఎలా సాధ్యమవుతుంది ? కావున బిడ్డ వైకల్యంగానే జన్మిస్తారు. ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది.

నాలుగో కారణం గర్భకాలంలో తల్లి మనుస్సుకు ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగితె బిడ్డకు ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. గర్భ సమయంలో స్త్రీలు మనస్తాపానికి గురైతే బిడ్డ అవయవాల మీద ప్రభావం పడుతుంది. ఆ తల్లికి తన భర్తకు గొడవ లేదా కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మనస్సుకు నచ్చని పెళ్లి, అత్తతో గొడవ ఇలాంటి మనస్తాపాలు మానసిక సమస్యలు ఉంటే వాటి ప్రభావం బిడ్డపై పడుతుంది. మనుస్సుకు శరీరానికి దగ్గర సంబంధం ఉంది. కొంత మందికి ఇవి అర్థమవుతాయి. ఒక వేళ కొంత మందికి మనుస్సుకు శరీరానికి సంబందం అన్న అంశం అర్థం కాలేదన్నవారికి చిన్న ఉదాహారణ.

బార్య తన భర్తతో మా అమ్మగారికి ఆరోగ్యం బాగాలేదని ఫోన్ వచ్చింది. నేను ఊరికి వెళ్తాను తిరిగి వచ్చేందుకు పది రోజులవుతుంది. అని చెప్పగానే భర్తకు ఎంతో సంతోషం కలుగుతుంది. ఇప్పుడు ఆయన శరీరం కోసం ఎలాంటి వ్యాయామం చేయలేదు. పానియాలు ఏవీకూడా స్వీకరించలేదు. మనుస్సుకు సంతోషం కలిగిన వెంటనె శరీరం ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది కదా ! అమ్మయ్యా నా భార్య పదిరోజులు ఊరికి పోతుంది ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చని ఆలోచన మనుస్సులో రాగానే సంతోషం కలుగుతుంది. ఒక సినిమాలో ఒక హీరో చెబుతున్నట్టు భలే భలే మా ఆవిడ ఊరికి వెళ్లింది. మా ఆవిడ ఊరికి వెళ్లింది. అని ఎగురుతున్నట్టు మనుస్సు కూడా ఎగురుతుంది కదా అదే సమయంలో మళ్లీ వారి ఆవిడ ఫోన్ చేసి నేను ఊరికి వెళ్లట్లేదు అని చెబితే వెంటనే సంతోషానికి బ్రేక్ పడుతుంది. కావున శరీరానికి మనుస్సుకు అవినాభావ సంబందం ఉంది. కావున గర్భసమయంలో తల్లి మనస్సు ఒత్తిడికి లోనయినపుడు పుట్టబోయే బిడ్డ వైకల్యంగానే జన్మిస్తారు. ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది.

ఐదో కారణం మన శరీర జ్ఞాణం ఆహారాన్ని బిడ్డగా మారుస్తుందనేది మనం ఇప్పటి వరకు తెలుసుకున్నాం. ఆ శరీర తెలివి చెడిపోవడానికి అవకాశం ఉంది. నాలుగు కాళ్లతో, మూడు కళ్లతో, ఆరు వేళ్లతో, రెండు తలలు అతుక్కుని ఇలా రకరకాల వైకల్యాలతో పిల్లలు జన్మించడం మీరు టీ.వి.ల ద్వారా పేపర్ల ద్వారా మీరు చూసే ఉంటారు దీనికి కారణం మన శరీరంలో ఒక తెలివి (బుద్ధి) ఉంది.ఆతెలివికి సతమతమైనపుడు గాని లేదా చెడిపోయినపుడు గాని శరీర వైకల్యంతో ఏదైనా ఒక లోపంతో పుడుతారు. ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది. సాధారణ ప్రసూతి అసంభవం అవుతుంది.

ఇప్పటి వరకు ఐదు కారణాలు తెలుసుకున్నాము.

1). రక్తంలో ఏదైనా ఒక పదార్థం చెడిపోయి ఉంటే 2). రక్తంలో ఏదైనా ఒక వస్తువు లేకుండా ఉంటే

లేదా తక్కువగా ఉంటే 3). రక్త పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే 4). మన మనస్సు బాగా లేకుంటే (చెడిపోతే) 5). శరీర తెలివి (బుద్ధి) చెడిపోవడం ద్వారా పిల్లలు వైకల్యంతో, అంగవైకల్యంతో ఏదైనా లోపంగాను ఆపరేషన్ చేయడానికి కచ్చితమైన కారణాలు. ఈఐదు మాత్రమే తప్ప ఇంకొకటి కాదు.

24. సహజ ప్రసూతి కావడానికి ఏం చేయాలి

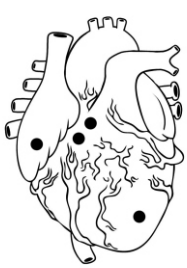
మన కుటుంబంలో స్త్రీలు గర్భం దాల్చినపునడు వైద్యశాలకు వెలుతున్నారు. స్కానింగ్ తీయిస్తున్నారు మందులు మాత్రలు తింటున్నారు. వాకింగ్ కూడా చేస్తున్నారు. అన్ని పనులు చేసిన తరువాత ఎందుకు బిడ్డ వైకల్యంగా జన్మిస్తుంది.? ఆపరేషన్ ఎందుకు చేస్తున్నారు? ఇప్పటి వరకు ఎవరైనా మీవైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లి గర్భంధరించిన ప్రారంభం నుండి ప్రసవం వరకు మీదగ్గరికే వచ్చాను. తమరు చెప్పినవన్నీ పాటించాను అన్ని మందులు మాత్రలు క్రమం తప్పకుండ వాడాను. మరి నాకు ఆపరేషన్ ఎందుకు చేసారు.? లేదా వైకల్యంఉన్న బిడ్డ ఎందుకు పుట్టిందని ఎవరైనా ఆవైద్యున్ని అడిగారా? పైన తెలిపిన ఐదు కారణాలను గురించి తెలియని ఏఒక్క వైద్యుడైనా సుఖ ప్రసవాలను ఇవ్వలేరు. వైద్యుడు మాత్రం తెలిసిఉంటే చాలదు. బిడ్డను జన్మనిస్తున్న తల్లికి ఈ ఐదు కారణాలను అర్థం చేసుకున్న పక్షంలో వారికి సుఖ ప్రసవం కచ్చితంగా జరుగుతుంది.



కావున తల్లులైన మీరు ఇంకా ఈ ఐదు కారణాలను ఎలా సక్రమంగా ఉంచుకోవాలనేది ఈపుస్తకం ద్వారా తెలుసుకుని కొన్ని పద్దతులను పాటిస్తే ఎలాంటి స్కానింగ్ రిపోర్ట్ తీయకుండానే ఏఒక్క మందులు, మాత్రలు వాడకుండానే ఏ ఒక్క వైద్యున్ని కూడా సంప్రదించకుండా మీరు ఇంటిలోనే సుఖ ప్రసవం జరిగి అందమైన వైకల్యంలేని ఒక బిడ్డను జన్మనివ్వవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు పూర్తిగా చదివిన వారికి ఈ టెక్నిక్ అర్థమవుతుంది. కావున ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి ఖర్చులేని సుఖ ప్రసవానికి ఒక గొప్ప ప్రసిద్దమైనా మార్గాన్ని నేర్చుకోండి.

25. గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చడం ఎలా?

ఒక తల్లి ఐదుగురుబిడ్డలను జన్మనిచ్చిందంటే ఏమిటి అర్ధం? ఒక తల్లి తన శరీరానికి ఉన్న జ్ఞానం (తెలివి) ద్వారా ఐదు కొత్త గుండెలను తయారుచేసింది. ఐదు కాళేయాలు, పది కిడ్నిలు, పది కండ్లు ఇంకా ఇలాంటి అనేక అవయవాలను తయారుచేసింది. ఎప్పుడైతే ఒక తల్లి ఆహారాన్ని తీసుకొని చాలా రకాల అవయవాలను కొత్తగా ఉత్పత్తిచేస్తుందో ఆ తల్లి కొత్త అవయవాలను తయారు చేసే ఒక కర్మాగారం లాంటిది కాదా? ఒక తల్లికి గుండెలో రంధ్రం ఉందని అనుకుందాం! వైద్యుడు అకస్మాత్తుగా గుండెలో రంధ్రం ఉందని దీనిని ఆరు నెలలలో ఈ రంధ్రాన్ని పూడ్చేయాలి. లేకుంటే ప్రాణానికి ముప్పు అని చెబుతున్నారు కదా దీని గురించి కొంచెం ఆలోచించండి. కొత్తగా ఐదు గుండెలను ఉత్పత్తి చేసేంత జ్ఞానం ఉన్న శరీరానికి ఈతల్లి శరీరంలో ఉన్న ఒక గుండెకు ఉన్న రంధ్రాన్ని ఎలా పూడ్చుకోవాలో కూడా తెలియదా? అసలేంటి సమస్యఅని తెలుసుకుందాం!



కొన్ని విషయాలను చెబితే నమ్మరు. కాని నిజం. గుండెలో రంధ్రం అనేవ్యాది గుండెకు సంబందించిన వాదియే కాదు. గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చుడం శరీరినికి బాగా తెలుసు కాని దానికి కొన్ని అడ్డంకులున్నాయి. ఆ అడ్డంకులు ఏమిటని తెలుసుకొని దానిని సరిచేయడం వల్ల ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, ఆపరేషన్ లేకుండానే శరీరమే గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చుకుంటుంది ఇలా పూడ్చుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది.

నిజంగానే గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చుకోవడం శరీరానికి బాగా తెలుసు గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చుకోవడం కోసం కావలిసిన ఒక వస్తువు (పదార్థం) రక్తంలో చెడిపోయి ఉన్నపుడు ఈ చెడిపోయిన పదార్థాలను తీసుకువెల్లి గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కాని రంధ్రం మూసుకుపోవడం లేదు. ఇప్పుడు చెప్పండి గుండె రంధ్రం అనేది గుండెకు సంబందించిన వ్యాదా? లేదా రక్తంలో ఒక పదార్థం చెడిపోయిన వ్యాదా? గుండెలో చికిత్స చేస్తారా లేదా రక్తంలో చికిత్స చేయాలా? మన ఈచెవి వినికిడి ద్వారా చికిత్స మూలంగా రక్తంలో చెడిపోయిన వస్తువును మంచి వస్తువుగా మార్చడానికి కొన్ని పద్దతులను మీకు నేర్పిస్తున్నాం. ఆ పద్దతులను నేర్చుకొని చెడిపోయిన వస్తువు నాణ్యతను సరిచేస్తే ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఆపరేషన్, మందులు, మాత్రలు లేకుండా కచ్చితంగా గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చడం సాధ్యమవుతుంది. ఇది మొదటి కారణం

రెండో కారణం ఒక వేళ గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చడానికి కావలసిన ఒక వస్తువు రక్తంతో లేకపోవడం లేదా తక్కువగా ఉందంటే శరీరం ఆ పదార్థం లేకపోవడం వల్ల గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చలేక దాని గురించి ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైన ఒక రోజు ఆ పదార్థం రక్తంలో సరఫరా అవుతున్నపుడు

మనం గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చేయవచ్చు. అని ఎదురు చూసుకుంటూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడు చెప్పండి ఇది గుండెకు సంబందించిన వ్యాదా? లేదా రక్తంలో ఒక వస్తువు లోపానికి సంబందించిన వ్యాదా? మన రక్తంలో లేని ఒక వస్తువును ఎలా రక్తంలో చేర్చాలి ఎలా సరిచేయాలి అనే విషయాన్ని ఈ చికిత్స ద్వారా వివరంగా నేర్చుకోబోతున్నాము. అలా నేర్చుకొని దానిని ఎవరైతే పాటిస్తారో వారి గుండె రంధ్రాన్ని మన శరీరం తానంతటదే పూడ్చుకుంటుంది.

మూడో కారణం రక్తం యొక్క పరిమాణం తక్కువగా ఉన్నపుడు మన శరీరంలో ఎలాంటి వ్యాది అయినా మన శరీరం నయం చేయలేదు. చెయ్యదు. ఏఅవయవాలను కూడా నవీనకరించదు. మనం ముందు చదివినట్లుగా ప్రతీ ఒక మనిషికి వయస్సు, బరువు, ఎత్తు లాంటి అంశాల మీద మీద ఆధార పడి రక్తానికి ఒక పరిమాణం ఉంటుంది. ఈ పరిమాణం తగ్గిన పక్షంలో మన శరీరంలో ఉన్న అవయవాలను సరిచేయడం అనేది ఆగి పోతుంది. కావున మూడో కారణం రక్త పరిమాణాన్ని సక్రమంగా ఉంచుకోవడం ఎలా అనేది ఈచికిత్స ద్వారా నేర్చుకోబోతున్నాం. ఆవిషయాలను నేర్చుకొని పాటిస్తే సులువుగా గుండె రంధ్రాని పూడ్చుకోవచ్చు.

నాలుగో కారణం మీరు గుండె నొప్పి ఉందని వైద్యశాలకు వెళ్లారనుకోండి. వైద్యుడు సందేహంతో స్కానింగ్ చేయమని చెబుతున్నాడు. ఆ స్కాన్ రిపోర్ట్‌లో ఎలాంటి రంధ్రంలేదు కాని ఆ వైద్య శాలలో పని చేస్తున్న వ్యక్తి మీ రిపోర్టును తీసుకురావడానికి బదులుగా వేరొక గుండె రంధ్రం ఉన్న స్కానింగ్ రిపోర్టును హడావిడిలో తీసుకుని వచ్చి వైద్యునికి ఇచ్చేసిందని అనుకుందాం. ఇప్పుడు ఏం జరుగుతుంది. ఈ వైద్యుడు ఆస్కానింగ్ రిపోర్టును చూసి మీ గుండెలో రంధ్రం ఉంది దానిని ఆరు నెలల లోపల ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుందని మీకు చెప్పారనుకోండి. ఇప్పుడు మీరు ఏం చేస్తారు. వైద్యశాల బయటకు వచ్చినప్పటి నుండి నిద్ర పోతున్నపుడు, భోజనం చేస్తున్నపుడు, పని చేస్తున్నపుడు అసలు తన గుండెలో లేని రంధ్రం గురించే ఆలోచిస్తూ దిగులుపెట్టుకొని ఉంటారు. ఇలా మూడు నెలలు నిత్యం ఆలోచిస్తూ ఉంటే తరువాత స్కానింగ్ తీసి చూస్తే నిజంగానే గుండెలో లేని రంధ్రం ఏర్పడి ఉంటుంది. ఎలాగంటే మనస్సు రంధ్రాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది వాస్తవంగానే మనస్సుకు ముందుగా వ్యాది వస్తుంది తరువాత శరీరానికి వస్తుంది. లేని రంధ్రాన్ని ఊహించుకొని ఉన్నపుడు మనస్సు ఒక రంధ్రాన్ని గుండెలో ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఎలా రంధ్రాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది అని. ఒక చిన్న ఉదాహార ణ మనం సాధారణంగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లినపుడు మన శరీరంలో ఉన్న ఏ స్విచ్చును నొక్కి మూత్రవిసర్జన చేస్తున్నామా? ఎలాంటి స్విచ్చు లేదు కదా! మనం మూత్రశాలకు వెళ్లి మనస్సు ద్వారా మూత్రం అనే Urinary Bladder Open అయ్యి మూత్రం వస్తుందా? దీనికంటే గొప్ప ఉదాహారణ ఉండదు. మనస్సుకే ముందుగా వ్యాది వస్తుంది. మనస్సే శరీరంలో వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

ఎక్కువగా చదువుకున్న వారికి నయం చేయడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే ఇప్పుడు వైద్యానికి సంబందించిన మరియు వ్యాదికి సంబందించిన విషయాలన్ని మనస్సును భయపెట్టి వ్యాదిని ఎక్కువ

చేస్తుంది. కావున చదువు రాని వారిని నయం చేయడం చాలా చాలా సులభం. ఎలా అంటే చదువు రాని ఒక వ్యక్తిని తీసుకువచ్చి షుగర్ టెస్ట్ చేసి మీకు 400 షుగర్ ఉందంటే ఏంచేస్తారు. ఏంది స్వామి నాకు 400 ఉందా? ధన్యవాదాలు చెప్పి అతను వెళ్లిపోయి సంతోషంగా ఉంటాడు. ఎందుకంటే షుగర్ 400 ఉంటే ప్రమాదమని అతను చదవలేదు, మధుమేహం అంటే అతనికి తెలియదు. కాని ఎక్కువగా చదివిన వారు షుగర్ టెస్ట్ చేసేముందు సంతోషంగా ఉంటారు. షుగర్ టెస్ట్ రిపోర్టులో 300 అని చూడగానే నాకు 300 ఉన్నాయా అని మనస్సుకు ఎప్పుడైతే సమాచారం అందుతుందో ఆతరువాతనే మైకం వస్తుంది. మనస్సులోనే వ్యాధి. మనస్సు చెడిపోతే శరీరం చెడిపోతుంది. శరీరం చెడిపోతే మనస్సు చెడిపోతుంది. ఎటు వంటి స్కానింగ్ రిపోర్ట్‌లో, ఎటువంటి రక్తపరీక్షలో కూడా మనస్సు ఎలా ఉందని ఎవరూ కూడ చెప్పడం సాధ్యం కాదు.

ఈ మనస్సు గురించి తెలుసుకోకుండా, మాట్లాడకుండా, చికిత్స చేయకుండా ప్రపంచంలో ఏవ్యాధిని అయినా నయం చేయలేము. గుండెలో వ్యాధి వచ్చేసింది దానిని ఆపరేషన్ చేస్తేనే నయమవుతుందని ఎప్పుడైతే మీరు నమ్ముతున్నారో ఇక మీ శరీరం మీగుండె రంధ్రాన్ని నయం చేయదు. ప్రపంచంలోనే ఇది ఒక్క ముఖ్య మైన సైకాలజి మనం ఎవరిని నమ్మామో ఆనమ్మకం కోసం వారు పని చేసి మనకు సాయం చేస్తారు. అదే మాదిరి శరీరాన్ని ఎవరైతే నమ్ముతున్నారో ఎటువంటి వ్యాధి వచ్చినా నాశరీరానికి జ్ఞానం ఉంది అది కచ్చితంగా నయం చేస్తుందని అనుకొని ప్రశాంతంగా ఉంటే చాలా వ్యాదులు చాలా వేగంగా నయమవుతాయి.

కాని ఇప్పుడున్న వైద్యానికి సంబందించిన తెలివి ఇంటర్నెట్, పుస్తకాలు, టీ.వి., పేపర్ ద్వారా చదివి అది మనుస్సును ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. అలా ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల మనస్సు చెడి శరీరంలో వ్యాదిని ఉత్పన్నంచేస్తుంది. ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మనస్సు ఒత్తిడికి గురిఅయితే గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చుకోలేదు.

ఐదో కారణం మన శరీరానికి జ్ఞానం ఉంది ఆ జ్ఞానం చెడిపోయినా తగ్గినా గుండె రంధ్రం నయంకాదు. మన శరీరానికే గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చడం తెలుసు ఆ జ్ఞాణం కూడా చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. మొత్తానికి గుండె రంధ్రం అనే వ్యాధి గుండెకు సంబందించిన వ్యాధియే కాదు.

1). రక్తంలో రంధ్రాన్ని పూడ్చడానికి కావలసిన పదార్థం చెడిపోయి ఉంటే
2). రక్తంలో గుండె రంధ్రంలో పూడ్చడానికి కావలసిన ఒక పదార్తం లేక పోవడం వల్ల లేదా ఆ పదార్థం తక్కువగా ఉంటే
3). రక్త పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే
4). మనుస్సు చెడిపోతే
5). శరీర జ్ఞానం చెడిపోతే.

మన చికిత్సలో ఈ ఐదింటిని చదివిన వారందరు కూడా సులువుగా, సక్రమంగా ఉంచుకోవడం ఎలాగో ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగ చదవడం ద్వారా నేర్చుకోబోతున్నాం. ఎవరైతే పాటిస్తారో ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, ఆపరేషన్, వైద్యుడు లేకుండా మన గుండెలో ఉన్న రంధ్రాన్ని మనమే పూడ్చుకోవచ్చు.

26. కంటి వ్యాదులను నయం చేసుకోవడం ఎలా?

గుండెలో రంధ్రం ఎలా ఏర్పడుతుది.? దానిని ఎలా నయం చేసుకోవాలి అనే దాని గురించి చూసాము.

ఇంకా ఇదే మాదిరి ప్రతీఒక్క అవయవాల గురించి కూడా వివరిస్తానని దయచేసి అనుకోకండి. అలా మీరు అనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే ఎందుకంటే ఈ ఒక విషయాన్ని అర్థంచేసుకుంటే ఇదే పద్దతి మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వర్తిస్తుంది. వ్యాది అవయవాలలో లేదు. రక్తంలోనే వ్యాది. అది కూడా పైన తెలిపిన ఐదు కారణాలతోనే వ్యాది వస్తుంది. ఇది గుండెకు మాత్రమే కాదు. శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వర్తిస్తుంది.

కంటికి వచ్చే అష్టదృష్టి, దివ్యదృష్టి (దగ్గర చూపు, దూరపు చూపు) అనేది కంటికి సంబందించిన వ్యాది కానే కాదు. మనం కళ్లజోడు పెట్టుకుంటాం. ఈకళ్లజోడుయొక్క పవర్ రోజులు గడుస్తుంటే ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? కచ్చితంగా ఎక్కువగానే అవుతుంది. ఇందులో నుండి మనకు అర్థం అయ్యేది ఏమిటి? కళ్లజోడు యొక్క పవర్ ఎక్కువవుతుందంటే మీ కళ్ల యొక్క పవర్ తగ్గుతుందని అర్థం.

సగం చెడిపోయిన కండ్లను పూర్తిగా చెడగొట్టడానికి కళ్లజోడు ధరించాలా? ఇదేం వైద్యం కంటికి వ్యాది వస్తే నయం చేయడానికి వైద్యుడు అవసరమా ? వ్యాదిని ఎక్కువ చేయడానికి వైద్యుడు అవసరమా? దగ్గర చూపు దూరపు చూపును

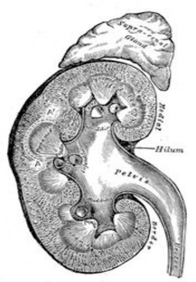


సరిచేయడం మన శరీరానికి తెలుసు. వాటికి కావలసిన కొన్ని వస్తువులు రక్తంలో చెడిపోయి ఉంది. ఇది మొదటి కారణం. రెండవ కారణం కంటికి సంబందించిన వ్యాదులను నయం చేయడానికి కావలసిన కొన్ని పదార్థాలు రక్తంలో లేవు. మూడవది రక్త పరిమాణం తక్కువగా ఉంది. నాలుగొవది కండ్లు చెడిపోయాయని మన మనున్సు కూడా చెడిపోయింది. ఐదవది మన శరీరంలో ఉన్న కండ్లను నయం చేసే జ్ఞానం చెడిపోయింది.

కంటిలో వచ్చే దగ్గరచూపు, దూరపు చూపు, గ్లూకోమా, మస్క మరియు కొన్ని వ్యాదులకు కంటిలో కాదు రక్తంలోనే వ్యాది. ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, ఆపరేషన్ కూడా లేకుండా కళ్లజోడు ధరించకుండా కంటిలో వచ్చే వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు. కావున మనం అర్థంచేసుకోవలసిన అంశం ఏమిటంటే కంటిలో వచ్చే అన్ని జబ్బులకు కారణం కండ్లు కాదు. శరీరంలో ఉన్న రక్తంలోనే వ్యాది ఉంది. అందులోను పైన తెలిపినటువంటి ఐదు కారణాలు తప్ప ఇంకేవి కావు. ఈ ఐదింటిని సరిచేయడం మూలంగా మన వ్యాదులను మనమే నయం చేసుకోవచ్చు.

27. కిడ్నీలో వచ్చే వ్యాదులను నయం చేసుకోవడం ఎలా?

కిడ్నీలో సమస్య వచ్చినపుడు మనం వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్తున్నాం. 50% చెడిపోయిన కిడ్నీకి డయాలసిస్ అనే చికిత్సను చేసుకుంటూ మందులు, మాత్రలు వాడుకుంటూ రోజులు గడుస్తూఉంటే



60%, 70% అని ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? కచ్చితంగ ఎక్కువగానే అవుతుంది ఎవరైనా నాకు 60% కిడ్నీ చెడిపోయిన స్థితిలో వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లి వైద్యం చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు పూర్తిగా నయమైపోయిందని చెప్పడం సాధ్యమా? ఎందుకు అలా చెప్పలేక పోతున్నారు. కిడ్నీ చెడిపోవడం అనేది కిడ్నీకి సంబందించిన వ్యాదే కాదు. కిడ్నీ సంబందించిన వ్యాదిని నయం చేయడం శరీరానికి తెలుసు. ఒకటి- నయం చేయడానికి కావలసిన వస్తువు రక్తంలో చెడిపోయింది. రెండు- నయం చేయడానికి కావలసిన ఒక పదార్థం రక్తంలో లేదు. లేదా తక్కువగా ఉంది. మూడు- రక్త పరిమాణం తక్కువగా ఉంది. నాలుగు- మనుస్సు చెడిపోయింది. ఐదు- కిడ్నీకి సంబందించిన వ్యాదిని నయం చేసే జ్ఞానం శరీరంలో లోపించింది. పైన తెలిపినటు వంటి ఈ ఐదు కారణాలే కిడ్నీ చెడిపోవడానికి ముఖ్య కారణంగా ఉంది. దీనిని సరి చేయకుండా మనం ఏ వైద్యశాలలో అయినా ఏ పద్దతులను పాటించినా నయంచేయడం సాధ్యంకాదు. కాని మన చికిత్సలో ఈ ఐదింటిని సక్రమంగా ఉంచుకోవడం ఎలా అనే రహస్యాన్ని నేర్చుకొని పాటించడం ద్వారా 80% చెడిపోయిన కిడ్నీని 70%,60% అని కిడ్నీలో మార్పును తీసుకువస్తూ నిర్ధారిత కాలంలో పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు.

మనం కిడ్నీ చెడిపోతే ఆ కిడ్నీని మార్చడం కోసమే ఆలోచిస్తున్నాం. కాని ఉన్న కిడ్నీ ఎందుకు చెడిపోయింది. అనే కారణాన్ని తెలుసుకొని నయం చేసుకోలేనివారికి ఆపరేషన్ చేసి వేరే ఒక కిడ్నీని అమర్చి చికిత్స చేయడం మూలంగా ఎలా సరిచేయడం వీలవుతుంది. మళ్లీ అమర్చిన కిడ్నీ కూడా చెడిపోతుంది. కాని మన చికిత్స పద్దతి విధానంలో పైన తెలిపిన ఐదు కారణాలు సక్రమంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా కోసి, ఆపరేషన్ చెయ్యకుండానే చెడిపోయిన కిడ్నీ కొత్త కిడ్నీగా మార్చడానికి వీలవుతుంది. ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే అవయవాలలో వ్యాది లేదు. వ్యాది రక్తంలోనే వ్యాదికి సంబందించిన కారణాలు ఐదు. అవయువాలలో వ్యాదిని పరిశీలించడం. చికిత్స చేయడం చప్పాతికి వైద్యం చేయడంలా అవుతుంది. వంట గదిలో గోధుమ పిండిలో ఏర్పడిన లోపంవల్ల చప్పాతి యొక్క నాణ్యతను దెబ్బ తీస్తుంది. అదే మాదిరి రక్తంలో ఉన్న వస్తువులలో ఏర్పడే లోపం అవయవాలను దెబ్బతీస్తుంది. మన చికిత్స ద్వారా ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు ఆపరేషన్ లేకుండా చెడిపోయిన కిడ్నీని పూర్తిగా నయం చెయ్యవచ్చు.

28. అన్ని అవయవాలు వాటంతటవే నవీనకరించుకుంటాయి.

శరీరంలో ఏఅవయవాలలో వ్యాధి లేదు. రక్తంలోనే వ్యాధి కావున అవయవాలలో పరిశోధనలు చేసి సమయాన్ని వృథా చెయ్యడాన్ని వదిలేసి పైన తెలిపిన ఐదు కారణాలను పరిశోధించి పరిశీలించి మన వ్యాధులను మనమే నయం చేసుకుందాం. గుండెలో రంధ్రం, కంటిలో లోపాలు, కిడ్నీ చెడిపోవడం. లాంటి వ్యాధులకు ఆ అవయవాలు కారణం కాదు అనేది చూశాం. తరువాత ఇంకా ఇతర అవయవాల గురించి చెబుతామని వీక్షించవద్దు. ఎందుకంటే ఇది అర్థం అయిందంటే అన్ని అవయవాలకు ఇదే కారణమవుతుంది. ఏ అవయవంలో వ్యాధి ఉందని చెబుతున్నారో ఆఅవయవంలో వ్యాధి లేదు. రక్తంలోనే వ్యాధి. సరే ఈఐదు కారణాలను సరి చేసుకుంటే వ్యాధులు నయమవుతాయని చెబుతున్నారే నేను ఈ పద్ధతులను నేర్చుకొని పాటిస్తాను కాని ఇప్పటి నుండి కొత్త వ్యాధి రాదని చెప్పండి ఒప్పుకుంటాను. కాని వచ్చిన వ్యాధి నయమవుతుందా అని మీమనసులో ఒక సందేహం రావచ్చు. ఈ చికిత్స వచ్చేముందు రక్షించే చికిత్స మాత్రమేకాదు వచ్చిన వ్యాధులు ఎంత పెద్ద హాని జరిగి ఉన్న దానిని సరిచేసే చికిత్స, కిడ్నీకి హాని జరిగింది. ఈఐదింటిని సరి చెయ్యడం ద్వారా ఎలా కిడ్నీ తన వ్యాధిని నయం చేస్తుందని మనసలో సందేహం రావచ్చు.

ఇప్పుడు మీ అరచేతిలో ఉన్న చర్మం మీరు పుట్టినప్పుడు ఉన్న చర్మమేనా? లేదా కొత్తదా? మన చేతిలో ఉన్న చర్మం అప్పుడపుడు ఊసిపోతూ కొత్తగా వస్తుంది. దీనిని మనం చూస్తున్నాం. అదే మాదిరి మన గోర్లు పాతవా లేదా కొత్తవా? వెంట్రుకలు 5 సంవత్సరాల క్రితం ఉన్నవా లేదా కొత్తవా? చర్మం,గోర్లు, వెంట్రుకలు కొత్తగా ఉత్పన్నమవుతూనే ఉంటాయి. అదే మాదిరి వెంట్రుకల నుంచి గోరువరకు మన శరీరంలో ఉండే అన్ని అవయవాలు తానంతట అవే నవీణకరించుకుంటాయి. దీనిగురించి సాధారణంగా ఏవైద్యుడు కూడా మాట్లాడరు. పాము చర్మం తీసేసుకొని కొత్తగా తానంతట అదే కొత్తగా రూపొందించుకుంటుంది.

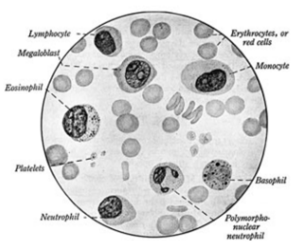
మన శరీరంలో ఉన్న ప్రేవులు 36గంటలకొక సారి మొత్తం ప్రేవులు కొత్తగా మారుతాయి. మీకు ఇప్పుడున్న ప్రేవులు రెండు రోజుల ముందు ఉన్న పేగులేకాదు. రక్తంలో ఉన్న తెల్ల కణాలు 13 రోజులలో వాటంతటవే కొత్తగా రూపొందుకుంటాయి. రక్తంలో ఉన్న ఎర్ర రక్త కణాలు 120 రోజులలో వాటంతటవే కొత్తగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. లివర్ ఒక సంవత్సరంలోపల తానంతటదే నవీనకరిస్తూ ఉంటుంది. మొత్తానికి మన శరీరంలో ఉన్న అవయవాలు పాత అవయవాలు కానే కావు.

మీకు వెంటనే ఒక సందేహం వస్తుంది.లివర్ ఎప్పుడు కొత్తగ మారింది. మన మల ద్వారం ద్వారా ఇప్ప టివరకు బైటికి రానే రాలేదుకదా ఎలా కొత్తగా మారింది.? ఒక కార్‌లో స్పేర్‌పార్ట్ లాగా ఒక పార్ట్‌ను ఇప్పి బైటపారేసి షాపుకి వెళ్లి కొత్త పార్ట్స్

కొనుక్కునేటట్టులేదు మన శరీరం.

ఒక కంపెనీలో ఒక లక్షమంది కూలీలు పని చేస్తున్నారు. మొత్తం ఒక లక్షమందిని ఒకే రోజు పనిలో నుండి తీసేసి మళ్ళీ కొత్తగా ఒక లక్షమందిని పనిలో పెట్టుకుంటే కంపెనీ సక్రమంగా నడవదు. ఎందుకంటే కొత్త వాళ్ళు ఆపని నైపుణ్యం కలిగి ఉండరు. కాబట్టి కాని ప్రతి రోజు 10 మందిని పని నుండి తొలగించేసి కొత్తగా పది మందిని పనిలో పెట్టుకుంటే కొన్ని నెలలలో ఆకంపెనీలో ఉన్న పనివాళ్లందరు కొత్తగా మారిపోతారు. అదే మాదిరి లివర్అనే అవయవం కంపెనిలో కొన్ని లక్షల సంఖ్యలో కార్మికులు (కణాలు) పని చేస్తున్నారు. మన శరీరం ప్రతీ నిమిషం లివర్లో ఉన్న కోట్లాది కణాలను నవీణకరిస్తుంది. ఇలా కొత్త కొత్తగా కణాలను ఉత్పన్నం చేస్తూ ఒక నిర్ధారించబడిన సమయంలో మొత్తం లివర్ కూడా కొత్తగా మారుతుంది. అన్ని కణాలు కొత్తగా మారిపోతాయి. ఇలాగే తల వెంట్రుకల నుండి కాలు గోర్ల వరకు ఉన్న అన్ని అవయవాలు సరాసరిగా ఒక సంవత్సరంలో వాటంతటవే నవీణకరించుకుంటాయి.

ఒక నిమిషానికి మన శరీరంలో 300 కోట్ల కణాలు వాటంతటవే కొత్తగా ఉత్పన్నం అవుతూ ఉంటాయి. చేతితో మన శరీరంపై ఉన్న చర్మాన్ని రుద్దితే నల్లగా మురికి వస్తుంది. ఇది మురికి కాదు చనిపోయిన కణాలు చెమట ద్వారా బయటకు వస్తాయి. మలం పసుపు రంగులో రావడానికి కారణం ఏమిటంటే చనిపోయిన కణాల యొక్క రంగు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. చనిపోయిన కణాలు మలం ద్వారా బయటకు వస్తాయి మరియి మూత్రం ద్వారా కూడా బయటకు వస్తాయి. ఇలా ఒక నిమిషంలో 300 కోట్ల కణాలు శరీరాన్ని వదిలి బయటకు వెళ్తూ అదేవిధంగా నూతన కణాలు ఉత్పన్నమవుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మీ వ్యాది ఒక సంవత్సరానికి పైగా కూడా నయం కాలేదో అది అవయాలకు సంబందించిన వ్యాది కాదు. రక్తానికి సంభందించిన వ్యాది మనం గర్వంగా చెప్పుకుంటాం నాకు వ్యాది ఐదు సంవత్సరాలుగా ఉందని వాస్తవంగా ఏ అవయవాలలో కూడా వ్యాది లేదు. ఐదు సంవత్సరాలుగా మీ యొక్క రక్తం చెడిపోయి ఉంది. మనం అవయవాలను స్కానింగ్ తీయించి పరిశోధన చేసి

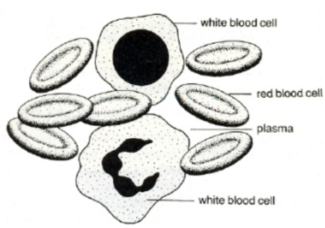


ఆపరేషన్ చేసి మందులు, మాత్రలు తిని వ్యాదులను పెద్దగా చేస్తున్నామే తప్ప నయం మాత్రం చేయడం లేదు. కావున ఈ చికిత్స వ్యాది వచ్చే ముందు రక్షణ చికిత్స కాదు అనేది వివరించడానికి ఇష్ట పడుతున్నాను.

ఈచికిత్స వచ్చిన వ్యాదిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స కావున మన శరీర అవయవాలలో ఏఅవయవం ఎంత దెబ్బ తిని ఉన్న ఆఅవయవాన్ని ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, ఆపరేషన్, వైద్యుడు లేకుండా వాటంతటవే రూపొందిచుకనే మార్గాలు ఉన్నందు వల్ల దానిని ఉపయోగించి మనం మన అవయవాలను నవీణకరించుకోవచ్చు. తద్వారా వ్యాదులను నయం చేసుకుందాం. అవయవాలనే కొత్తగా ఉత్పన్నం చేసుకునే పద్దతి తెలిసినపుడు అవయవాలకు వచ్చే

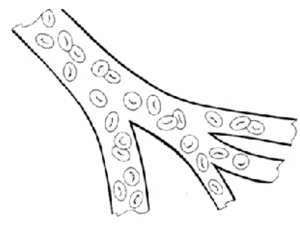
వ్యాధికి పేరు పెట్టడం అవసరమా? ప్రపంచంలో ఉన్న వైద్యులు వ్యాధులకు పేర్లు పెడుతున్నారే గాని నయం చేయడం లేదు. మన చికిత్సలో వ్యాధులకు పేరు లేదు గాని ప్రతీ ఒక వ్యాధిని కూడా నయం చేసుకోవచ్చు.

సరే ఈ ఐదు అంశాలను సక్రమం చేయడం మూలాంగా మన శరీరం యొక్క కణాలను కొత్తగా ఉత్పన్నం చేసి అన్ని అవయవాలను నవీణకరీస్తూ ఉంటే చావు రాదా? అనే ప్రశ్న మీకు రావచ్చు. మన చికిత్స 120 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పని చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రతీ యొక్క ప్రాణులకు ఒక నిర్ణిత వయస్సు ఉంది. కుక్క, కోడి, కోతి, పక్షులు ప్రతి ఒక్క ప్రాణికి ఒక ప్రత్యేకమైన జీవితకాల పరిమితి వరకు ప్రాణంతో ఉంటాయి. తాబేలు ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవించడానికి ప్రకృతి కొన్ని అవకాశాలు కల్పించింది. కుక్క కొంత కాలంలో మరణిస్తుంది. అలాగే ప్రాణుల శరీరంలో



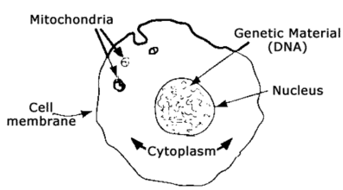
కణాలు ఒక నిర్ధారిత సమయం వరకు వాటంతట వే నవీణకరిస్తా ఉంటాయి. మనిషి శరీరంలో ఉన్న కణాలు 120 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వాటంతటవే ఉత్పన్నం చేస్తూ ఉంటాయి. కావున వ్యాధులు లేకుండా జీవించవచ్చు. కావున ఈ చికిత్స 120 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వినియోగించుకోవచ్చు.

నాకు 80 సంవత్సరాల వయస్సు అయిపోయింది. ఈ చికిత్స వల్ల నాకు లాభదాయకంగా ఉంటుందా అని అంటే కచ్చితంగా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. 120 సంవత్సరాల తరువాత కూడా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. పైగా ఎన్ని సంవత్సరాల వరకు అని గ్యారంటీ ఇవ్వలేము. ఒక వేళ మనం జీవించి ఉంటే మాత్రం అది మనకు లభించే భోనస్ అనుకోవాలి. ఈ చికిత్స ద్వారా కచ్చితంగా వయోజనులు కూడా అవయవాలు నవీణకరించడం ద్వారా వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఐదు విషయాలను సరి చేయడం ద్వారా మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలను నమం చేసుకోవచ్చు. కావున ఈ చికిత్సలో వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్సలు లేవు. ఈఐదింటిని సరి చేయడం మూలంగా శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలను ఒకే సమయంలో నయం చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!



29. కణాలు మరియు రక్త నాళాలు

మన శరీరం కొన్ని కోట్లాది కణాలతో నిర్మితమైంది. ఒలంపిక్స్ ఆటలు, స్వతంత్ర్య దినోత్సవం, గణతంత్ర దినోత్సవం లాంటి ఉత్సవాలలో సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వందకు పైగా మనుషులు రంగు రంగుల దుస్తులు ధరించి గుంపులుగా ఉన్నప్పుడు దూరం నుండి చూస్తే పువ్వు మాదిరిగా కనబడుతారు. ఇంకా వారు విభిన్న వరుసలుగా నిలబడితే నెమలి మరియు వివిధ ఆకారాలలో మనకు కనబడుతారు. ఇంకోసారి కలిసి పోయి ఇంకో మాదిరి జాతీయ జెండాలాగా కనబడుతారు. కాని అక్కడ పువ్వు గాని నెమలి గాని జాతీయ జెండా గాని లేవు. 500 మంది గుంపుగా నిలబడినవుడు మనకు దూరం నుండి చూస్తే మన కండ్లకు ఒక వస్తువు మాదిరి కనబడుతుంది. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే శరీరం గురించి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో వెంట్రుకలు అనేవి కొన్ని కోట్ల కణాలు నల్లరంగు వస్త్రం ధరించి నిలబడినట్లు ఊహించుకోండి. కండ్లు అనేవి కొన్ని కోట్లాది కణాలు గుంపుగా ఉన్నపుడు మనకు కంటి రూపంలో కనబడుతుంది. ముక్కు, గుండె, కిడ్నీ లాంటి అన్ని అవయవాలు కణాలతో నిర్మితమైనవే. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాల లోపల ఉండేవి కణాలు మాత్రమే. మైక్రోస్కోప్ ద్వారా తల వెంట్రుకల నుండి అరి కాళ్ల వరకు ఏఅవయవాలలో చూసిన కేవలం కణాలు మాత్రమే కనబడుతాయి. కావున మన శరీరంలో ఉన్న అవయవాలు అని ఏవీ లేవు. కొన్ని కోట్లాది కణాలు ఒక్కటైతే వాటిని టిష్యు అని అంటారు. కొన్ని వేల సంఖ్యలో టిష్యులు ఒక్కటైతే అవి ఒక అవయవం అవుతుంది. అవయవాలు ఒకటయనపుడు మండలం అవుతుంది. రక్త ప్రసార మండలం, జీర్ణాశయ మండలం, నరాల మండలం, ఎముకల లాంటి మండాలు ఒకట్టైతే మానవ శరీరం ఏర్పడుతుంది. కావున నిజం చెప్పాలంటే మన శరీరంలో కణాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. అవయవాలే లేవు.



మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు కూడా రంగు, రూపం వేరు వేరుగా ఉంటాయి. నలుపు, తెలుపు ఎరుపు లాంటి రంగులలో ఉంటాయి. రూపాలు కూడా వేరు వేరుగానే ఉంటాయి. గుండ్రంగా, పొడువుగా, గోళాకారంగా, పొట్టిగా, న్యూడిల్స్ లాగా, అనిఫా లాంటి రూపాలలో ఉంటాయి. కణాల యొక్క పని విధానాలు కూడా వేరు వేరుగానే ఉంటాయి. కంటిలో ఉన్న కణాలు చూడడానికి ఉపయోగపడతాయి. చెవిలో ఉన్న కణాలు వినికిడిని గ్రహించే పని చేస్తాయి. ప్రేవులలో ఉన్న కణాలు జీర్ణంచేసే పనిని చేస్తాయి. కావున కణాల యొక్క పని విధానాలు వేరు వేరుగానే ఉంటాయి. కాని అన్ని కణాల యొక్క నమూనాలు (డిజైన్) ఒక్కటే.

ప్రపంచంలో ఉన్న మానవులందరు ప్రతీ ఒక్కరూ కూడా వేరు వేరు మాదిరిగానే ఉన్నారు.

కొందరు లావుగా, సన్నగా, పొడువుగా, పొట్టిగా, ఎర్రగా, నల్లగా ఉన్నారు. కొందరు కంప్యూటర్ ఇంజనీర్, కొందరు భవణ నీర్మాన కార్మికులు, కొందరు భారతీయులు,కొందరు పాకిస్థానీయులు ఇలా మానవులను రూపం, రంగు, వృత్తి, ఊరు, కులం, మతం లాంటి విషయాలలో వేరు చేయవచ్చు. కాని ప్రపంచంలో ఉన్న మానవులందరి కండ్లు, చెవి, ముక్కు అన్ని కూడా ఒకే (డిజైన్) నమూనా అనేది మనం అర్థం చేసుకుంటే ఇదే విషయాన్ని మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు పోల్చి చూసినపుడు మనకు ఒక విషయం అర్థంమవుతుంది శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు కూడా రంగులో, రూపంలో, ఆకారంలో, పనిలో వేరు వేరుగా ఉంటాయి కాని నమూనా మాత్రం ఒక్కటే

ఒక కణాన్ని ఫుట్‌బాల్ లాగా ఊహించుకోండి ఆఫుట్‌బాల్ మీద ఉన్న కవచం మెంబరైన్ అనే జిగురు పదార్థం కవచంలా ఉంది. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు మెంబరైన్ ఉంది. ఇది చెవిలోనూ ఉంటుంది. గుండెలోనూ ఉంటుంది. అన్ని కణాలలోనూ సైటోప్లాసం, ప్రోటోప్లాసాలు ఉంటాయి. చెవిలో కణాలకు కూడా ఉంటాయి. ముక్కులో కణాలకు ఉంటాయి. అన్ని కణాలకు న్యూక్లస్ అనే కేంద్రకాలు ఉంటాయి. అన్ని కణాలకు క్రోసోమ్ 3 జీన్స్‌లాంటివి ఉంటాయి. ఇందులో నుండి మనం తెలుసుకోవలసినవి ఏమిటంటే శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు ఒకే నమూనాగాను అన్ని కణాలు ఒకే లాగా జీవిస్తాయి. అన్ని కణాలు కూడా ఒకే మాదిరిగా ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తాయి. ఒకే మాదిరిగా మల మూత్ర విసర్జన చేస్తాయి. వ్యాదులు వస్తాయి, మరణిస్తాయి. ఇలా తల వెంట్రుకల నుండి మొదలుకొని అరికాలు గోరు వరకూ మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాల లోపల ఉన్న కణాలు ఒకేలాగ ఉన్నపుడు వేరు వేరు అవయవాలకు వేరువేరు చికిత్సలు చేయడానికి ఎలా వీలవుతుంది.? మన చికిత్సలో వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్సలు లేవు అనే వాస్తవం అర్థమవుతుంది.

ఆహారం తీసుకునేటపుడు ఎవరైన ఈఆహారం కంటికి అని, ఈ ఆహారం గుండెకని, వేరు చేసి తింటున్నారా? మంచి నీరు త్రాగినపుడు ఈనీరు మొకాళ్లకని. ఈనీరు చేయికని, వేరు వేరుగా త్రాగుతున్నారా? శ్వాస తీసుకున్నపుడు ప్యాన్‌క్రాస్‌కని, ఈశ్వాస కిడ్నికని వేరు వేరుగా శ్వాస తీసుకుంటున్నారా? వేరు వేరు అవయవాలకని మనం వేరు వేరుగా తినడమూ లేదు, వేరు వేరుగా నీరు త్రాగడమూ లేదు, వేరు వేరుగా శ్వాసను తీసుకోవడమూ లేదు. అనే వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకుంటే వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్సలు లేవు అనే వాస్తవం కూడా అర్థమవుతుంది.

మనం భుజిస్తున్న ఆహారం అన్ని కణాలకు సమానంగా పంచబడుతుంది. మనం త్రాగే నీరు కూడా అన్ని అవయవాలలో ఉన్న కణాలకు సమానంగా పంచి ఇవ్వబడుతుంది. మనం పీల్చుకునే గాలి కూడా అన్ని కణాలకు సమానంగా పంచబడుతుంది. ప్రతీ కణం నుండి బయటకు వచ్చే నీరు, మలినాలు, మూత్రం అనే పేరుతో మొత్తానికి మన శరీరం నుండి బయటికి వస్తాయి. ఎవ్వైనా మూత్ర విసర్జన చేసేటపుడు ఇది కంటి మూత్రం, ఇది ముక్కు మూత్రం అని వేరు చేయడానికి వీలవుతుందా? అన్ని కణాల ఘన మలినాలు మలం అనే పేరుతో బయటకు వస్తుంది. ఎవరైనా మలం బయటకు

వచ్చిన తరువాత ఏ అవయవాల నుండి ఏమలం వచ్చిందని వేరు చేయడానికి వీలవుతుందా? శరీరంలోపలికి దేనిని పంపిచ్చిన అన్ని అవయవాలు కూడా సమానంగా పంచుకుంటాయి. బయటకు వచ్చేది ఏదైనా సమానంగా బయటకు వస్తుంది. మన వేళ్లను నిప్పులో పెడితే వేళ్లు కాలుతాయి. బయటకు తీసిన తరువాత వేడి తక్కువవుతుంది. ఏంజరిగింది వేళ్ల ఉష్ణోగ్రతను శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు సమానంగా పంచుకోవడం ద్వారా వేళ్లలో మనకు వేడి అనిపించదు. కావున వేరు వేరు అవయవాలలో వేరు వేరు చికిత్స అనే పేరుతో మనం చాలా సంవత్సరాలుగా చాలా వ్యాదులకు సరైన వైద్యం అందకుండా మనం ఇబ్బందిపడుతూ వస్తున్నాం.

ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది కంటిలో వ్యాది వస్తే కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి, కిడ్నికి సంభందించిన వ్యాది వస్తే కిడ్నికి సంభందించిన వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అని ఈప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరి అభిప్రాయం. కాని అన్ని వ్యాదులకు ఒక్కటే పరిష్కారం అనేది ఈచికిత్సలో ముఖ్యమైన అభిప్రాయం. వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్స ఉంటుందని ఎవరైన చెబితే వారికి ఒక చిన్న ఉదాహారణ నోటిలో విషం పోసుకుంటే నోటికి మాత్రం ప్రాణం పోతుందా? లేదా శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు ప్రాణం పోతుందా? నోటిలో విషం పోసుకుంటే ఐదు నిమిషాలలో శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు కూడా మరణిస్తాయి. ఇందులో నుండి ఏం అర్ధమవుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు ఏదానినైనా సమానంగా పంచుకుంటాయి. అదే మాదిరి వ్యాదులను కూడా సమానంగా పంచుకుంటాయి. చెక్కర వ్యాది, ఆస్తమా, థైరయిడ్, క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాదులు ఒక నిర్ధారించిన అవయవాలలో మాత్రమే లేవు. మొత్తం శరీరంలో సమానంగా పంచిపెట్టి ఉంటుంది. కావున ప్రపంచంలో ఎలాంటి వ్యాదికైనా ఒక నిర్ధారించబడిన అవయంలో మాత్రమే వైద్యం చేయడం సరైన పరిష్కారం కాదు.

ఈ పుస్తకాన్ని చదివే చాలా మందికి చాలా సందేహాలు వస్తాయి. నమ్మలేని నిజంగా ఉంటుంది. వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్స లేదా? అన్ని అవయవాలకు ఒకే చికిత్సనా? ఇది ఎలా ఏమిటి అద్భుతం అని మనస్సులో సందేహం వస్తుంది. దానికి కారణం ఏమిటంటే మనిషి యొక్క మానసిక పరిస్థితి అలాగే ఉంటుంది. మంచి విషయాలను ఎప్పుడు విశ్వసించరు. చెడు విషయాలను వెంటనే నమ్ముతారు. ఉదాహారణకు మీరు ఒక పార్క్‌లో కూర్చున్నారు. పరిచయం లేని ఒక వ్యక్తి మీ దగ్గరకు వచ్చి " వెదవ బుద్దిఉందా? " అని అంటే ఏం చేస్తారు మరుక్షణమే పోరవెదవ నీకే బుద్ది లేదు ఎవరి దగ్గరకు వచ్చి ఏం మాట్లాడుతున్నావు. అని వెంటనే తిరగబడి తిట్టేస్తారు.

అదే మాదిరి వేరోఒకరు పరిచయం లేని వ్యక్తి మీ దగ్గరికి అకస్మాత్తుగా వచ్చి మిమ్మలి ఐలవ్ యు అని చెబితే మీరు ఏంచేస్తారు. వెంటనే మెడను అటు ఇటు తిప్పి వెనకాముందు చూస్తారు. ఇతను నాకే చెబుతున్నాడా వెనుక ఉన్న ఇంకెవ్వరికైన చెబుతున్నాడా అని ఆలోచించి తరువాత అతనిని అడుగుతాడు. మీరు ఎవరు నేను తమరిని ఎప్పుడు చూడలేదే! మీరెవరో నాకు తెలియదు. నా దగ్గరకు వచ్చి ఎందుకు ఐలవ్ యు చెబుతున్నారు. మీకేమైనా పిచ్చా? అని అడుగుతారు.

ఎందుకంటే ఐలవ్ యు అనేది మంచి విషయం. ఎపుడైనా మనలను తిట్టినపుడు మీరెవరు నేను వెదవను కాదు నన్ను ఎందుకు తిడుతున్నారు నిజంగానే తిడుతున్నారా నేను నమ్మలేక పోతున్నాను అని చెబుతున్నామా అంటే ఇందులో నుండి అర్థమయ్యేది ఏమిటంటే చెడువిషయాలను మానవులు వెంటనే నమ్ముతున్నారు. మంచి విషయాలను త్వరగా నమ్మరు.

చెక్కర వ్యాదిని నయం చేయరాదని చెప్పినా గుంపులు గుంపులుగా వెళ్లి జీవితాంతం మందులు, మాత్రలను వాడుతుంటాం. కాని చెక్కర వ్యాదిని నయం చెయ్యవచ్చు అని ఎవరైన చెబితే వానికి బుద్ధిలేదు వాడు పిచ్చోడు ఏదో వాగుతున్నాడని తిడుతున్నారు. మన ప్రయత్నం వ్యాదిని నయం చేసుకోవాలనేదా? నయం చేసుకోకూడదనేదా? కాస్తా ఆలోచించండి చెక్కర, ఆస్తమా, థైరాయిడ్, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి కొన్ని వ్యాదులను నయం చేయరాదని చెబుతున్నారే వ్యాదిని నయం చేయలేమని చెప్పడానికి వారు చదివిన చదువు ఎందుకు? వైద్యుడంటే వ్యాది నయం చేయగలము అని చెప్పాలి. కావున మంచి విషయాలను దయచేసి నమ్మండి చెడు విషయాలను దయచేసి పరిశీలించి కొద్ది రోజులు ఆలోచించి అవసరమైతే నమ్మండి. మన చికిత్సలో వేరు వేరు అవయవాలకని వేరు వేరు చికిత్సలు లేవు. కొన్ని పద్ధతులను ఆచరిస్తే చాలు. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఉన్న వ్యాదులను మొత్తానికి నయం చేసుకోవచ్చు.

మన శరీరాన్ని వేరు వేరు అవయవాలుగా వేరు చేయలేము. కంటిని రెండుగా వేరు చేసి ఇస్తే ఇద్దరు వైద్యుల దగ్గర చూపించగలరా కంటిలో నల్లగా ఉన్న భాగాన్ని ఒక ఊరిలోనూ తెల్లగా ఉన్న భాగాన్ని వేరు ఊరులో ఉన్న వేరు వేరు ఇద్దరు వైద్యుల దగ్గర చూపిస్తే కంటికి చికిత్స చేసుకోవడం సాధ్యమా? నేను గుండెను ఎనిమిది భాగాలుగా చేసి ఇస్తాను గుండెలో ఉన్న వ్యాదికి ఎనిమిది మంది వైద్యుల దగ్గర చూసిస్తారా ఒక అవయవాన్ని ఎనిమిది భాగాలుగా చేసి ఎనిమిది మంది వైద్యులు చూడవలసిన అవసరం లేదనేది అర్థం చేసుకుంటే శరీరం అనే అవయవాన్ని వేరు వేరుగా చేయకూడదు వేరు చేయరాదు. అని అర్థమవుతుంది. శరీరం అనేది ఒక అవయవం ఈ ఒక అవయవానికి ఒక చికిత్స చేస్తే చాలు.

కావున మనం ఇప్పటి నుండి అవయవాల గురించి ఎక్కువగా చూడబోము. ఒక కణం అంటే ఏమిటి? ఒక కణం ఎలా జీవిస్తుంది? ఏం ఆహారంగా తీసుకుంటుంది? కణం ఎలా పని చేస్తుంది? కణానికి వ్యాది ఎలా వస్తుంది.? కణానికి వ్యాది వస్తే ఆవ్యాదిని ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, వైద్యుడు లేకుండా ఎలా నయం చసుకోవాలి? అనే కొన్ని విషయాలను క్లుప్తంగా చూడబోతున్నాం. శరీరంలో ఉన్న ఒక కణానికి ఉన్న వ్యాదిని నయం చేయడం తెలిసిన ఒక వైద్యునికి అన్ని అవయవాలను కూడా నయం చేయడం తెలుసు. మనం చికిత్స అని అనుకొని ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం ప్రారంభించాము కాని "సైన్స్ క్లాస్" మాదిరి కణాల గురించే మాట్లాడుతూ ఉన్నారే అని సతమతం కావద్దు. ఇప్పటి వరకు ఎవరు కూడా శరీరం గురించి క్లుప్తంగా వివరాలను క్లుప్తంగా తెలియపరచలేదు.

ప్రపంచంలో ఉన్న వైద్యులందరు వ్యాదికి పేర్లు పెట్టారు జీవితకాలమంతా మందులు తినడం తప్పనిసరి చేసారే తప్ప ఎవరు కూడా శరీరం గురించి నిజనిజాలను

సరిగ్గా వివరించలేదు. కావున దయచేసి పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవండి. ప్రారంభంలో కణాల గురించి చదివేటపుడు కొంత సతమతంగా ఉన్నా తరువాత ముందు ముందు ఎందుకు కణాల గురించి తెలుసుకోవాలనేది మీరే అర్థం చేసుకుంటారు. కావున చదువుకున్న వారికి చదువు రాని వారికి కూడా అర్థం అయ్యే విధంగానే ఉంటుంది. శరీరం గురించి జ్ఞానం లేదంటే వచ్చేది వ్యాది. శరీరం గురించి రహస్యాలను తెలుసుకుంటే అదే చికిత్స మన చికిత్సలో మందులు, మాత్రలు ఉండవు. కావున జ్ఞానం మాత్రమే మందు.

ఒక గుంపులో అకస్మాత్తుగా ఒక పాము వస్తే అందరు హడావిడిగా పారిపోయి దాక్కుంటారు కాని ఎవరో ఒకరు మాత్రం భయపడకుండా నిలబడి ఉంటారు. తను ఎవరు పామును ఆడించే వ్యక్తి. పాము అంటే ఏమిటి? పాము యొక్క స్వభావం ఏమిటి? పామును ఎలా వషపరుచుకోవచ్చనే పద్ధతి సాంకేతికమైన విషయాలు తెలిసిన వ్యక్తి పామును చూసి భయపడరు. అలాగే వ్యాది అంటే మనకు భయం ఎందుకు వస్తుందంటే వ్యాది గురించి మనకు ఏమీ తెలియదు. శరీరం అంటే ఏమిటి? అవయవాలు, కణాలు, రక్త నాళాలు మరియు వ్యాదులు అంటే వ్యాదులు ఎలా వస్తాయి? వానిని ఎలా నయం చేసుకోవాలి అనే అన్ని విషయాలను వివరంగా తెలుసుకోవడం ద్వారా మనం ఇప్పటి నుండి వ్యాదలు వస్తే భయపడవలసిన అవసరం లేదు. ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివితే మీరు వ్యాదిని తరిమే వారిగా మారిపోతారు. వ్యాదులను చూసి భయపడరు.

30. కణాల పని విధానం

కారు నడవడానికి పెట్రోల్ కావాలి. ఫ్యాన్ తిరగడానికి విద్యుత్ కావాలి. పెట్రోల్ అయిపోయిన వెంటనే కారు ఆగిపోతుంది. విద్యుత్ సరఫరా ఆగిపోయిన ఆ క్షణంలోనే ఫ్యాన్ ఆగిపోతుంది. ఎలాంటి కొత్త కారు అయిన కొత్త ఫ్యాన్ అయినా ఇంధనం లేనిదే ఎందుకు నడవడం లేదు. ప్రపంచంలో ఉన్న ఏయంత్రమైనా ఒక ఇంధనం ద్వారా పని చేస్తుంది. ఇంధనం లేనపుడు, లేదా అయిపోయినపుడు వెంటనే అది తన పనిని ఆపేస్తుంది. అదే మాదిరి శరీరంలో ఉన్న ప్రతీ ఒక కణం కూడా ఒక ఇంధనం ద్వారా పని చేస్తుంది. మన శరీరం కొట్లాది కణాలు అనే ఇండ్లతోనూ కొన్ని లక్షల కిలో మీటర్ల పొడువు ఉన్న రక్తనాళాలు అనే రోడ్డుతోనూ నిర్మితమైంది. కణాలను ఇండ్లుగా ఊహించుకోండి. రక్తాన్ని రోడ్డులాగా ఊహించుకోండి ఒక ఊరిలో హెలికాప్టర్ పైనుండి చూస్తే కొన్ని లక్షల సంఖ్యలో ఇండ్లు, రోడ్లు కనిపిస్తాయి. అలాగే మన శరీరం కొన్ని కోట్లాది కోట్ల కణాలు అనే ఇండ్లతోనూ రక్తనాళాలు అనే రోడ్లతోనూ నిర్మితమై ఉంది.

ఒక కణం అనే ఇల్లు తలుపును తీసి రక్తంలో ఉన్న చెక్కరను తీసుకుంటుంది. చెక్కరకు షుగర్,

గ్లూకోస్ అనే పేర్లు ఉన్నాయి. కంటికే కనబడని కణానికి లోపల ఒక స్టౌ(పొయ్యి) ఉంది. దానిని పేరు మైటోకాండ్రియ ఆపొయ్యికి కట్టె లాంటి చెక్కర కావాలి. చెక్కర అనే వస్తువు మండడానికి గాలి కూడా అవసరం ఉంటుంది. కావున కణం తలుపును తీసి రక్తంలో ఉన్న ఆక్సిజన్ అనే గాలిని తీసుకువచ్చి చెక్కర మరియు ఆక్సిజన్ అనే గాలి రెండింటిని మైటోకాండ్రియ అనే పొయ్యిలో పెట్టి మంటపెడుతుంది. ఒక క్రొవత్తి మండడానికి గాలి కావాలి. క్రొవత్తి మండేటపుడు ఒక గ్లాసును దానిపై తల క్రిందులుగా పెట్టి కప్పితే ఆక్రొవత్తి ఆరిపోతుంది. అదే మాదిరి కేవలం చెక్కర మాత్రం మండదు. దానికి తోడు ఆక్సిజన్ కావాలి. కణంలోపల ఉన్న మైటో కాండ్రియ అనే పొయ్యిలో చెక్కర అనే కట్టెలు ఆక్సిజన్ అనే గాలి రెండు కలిసి మండేటపుడు ఒక మంట తయారవుతుంది. ఈ మంట ఉష్ణ శక్తిగా మారుతుంది. అది ఇంధన శక్తిగా మారుతుంది. ఈఉష్ణ శక్తికి పేరే ప్రాణశక్తి. ఈ శక్తికి లైఫ్‌ఫోర్స్ (Life Force) కాస్మిక్ ఎనర్జి, ప్రాణ శక్తి అని ఆయా ప్రాంతాలలో ఒక్కో పేరుతో గుర్తింపుంది. ఇప్పటి వరకు యోగా, శ్వాసా అభ్యాసాము, ధ్యానం లాంటి శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో ప్రాణశక్తిగురించి ఎక్కువ విని ఉంటారు. దాని (Scientific) శాస్త్రీయమైన పద్ధతి ఇదే.

తల వెంట్రుకల నుండి మొదలుకొని అరికాలు వరకు ఉన్న అన్ని అవయవాలలోపల ఉన్న కణాలు అన్ని కూడా ఈ పద్ధతిలోనే పని చేస్తాయి. కణాలు జీవించి ఉండడానికి కావలసిన అత్యవసరమైనా ఆహరం చెక్కెర మరియు ఆక్సిజన్‌లను తీసుకొని తిని దాని ద్వారా లభించే ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించికునే పనిని చేస్తాయి. ఎముకలలో ఉన్న కణాలు చెక్కర మరియు ఆక్సిజన్‌లను తిని దానితో లభించే ప్రాణశక్తి ద్వారా ఎముకలలో పని చేస్తాయి. గుండెలో ఉన్న కణాలు చెక్కెర, ఆక్సిజన్‌లను తిని దానిలోలభ్యమయ్యే ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకొని గుండె పనిచేస్తుంది. మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే శరీరం అంతట ఉన్న అన్ని కణాలు కూడా తినేది ఒకే రకమైన ఆహారం అదే చెక్కర మరియు ఆక్సిజన్ కాని చేసే పనులు మాత్రం వేరు వేరుగా ఉంటాయి. మన ఇంట్లో ఉన్న అందరు ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని తింటారు. కాని చేసే పనులు మాత్రం వేరుగా ఉంటాయి కదా!

మన ఇంట్లో పొయ్యి మంట పెట్టడానికి ఇంటి తలుపు తీసి రోడ్డుకువెళ్లి కట్టెల దుకాణంలో కట్టెలు కొనుక్కోని వస్తున్నాం. కట్టెలు మండిన తరువాత బొగ్గుగా మారుతుంది. లేదా బూడిదగా మారుతుంది. బూడిద మనకు అవసరం లేదు. కాబట్టి ఇంటి తలుపును తీసుకొని బయటకు వెళ్లి రోడ్డు మీద ఉన్న చెత్త కుండీలో పడేస్తాం. షాపులో నుండి కూరగాయలు లాంటి మంచి వస్తువులను ఇంట్లోకి తీసుకొస్తున్నాం. దానిని వినియోగించిన తరువాత మలీన పదార్థాలుగా మారిన వెంటనే దానిని మళ్లీ రోడ్డుకు వెళ్లి పడేస్తాం. ఇలాగే చెక్కెర అనే కట్టెలు కణాలు అనే ఇంట్లోకి వెళ్లి మండిన తరువాత యూరియా అనే మలీన పదార్థంగా మారి మళ్లీ రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతుంది. అలాగే ఆక్సీజన్ అనే వస్తువు కణాలలోనికి వెళ్లిన తరువాత కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌గా మారుతుంది. మళ్లీ బయటకు వచ్చినపుడు రక్తంలో కలుస్తుంది. కావున మన ఊర్లో ఉన్న రోడ్డులో చెడు వస్తువులు పోతాయి. వ్యవసాయక్షేత్రం నుండి అక్కడున్న వస్తువులను తీసి వాహనాల ద్వారా ప్రతీ ఒక ఇంటికి మనం పంపిస్తున్నాం. ప్రతి ఒక ఇంట్లోనుండి

మలీనాలను బయట ఉన్న చెత్త బండి ద్వారా ఊరుభయటికి తీసుకువెళ్లి పడేస్తారు.

కావున దారిలో మంచి వస్తువులను తీసుకొని వెళ్లె వాహనాలు ఉంటాయి. మలీన పదార్థాలను తీసుకొని వెళ్లె వాహనాలు ఉంటాయి. అదే మాదిరి రక్తం అనే రోడ్డులో మంచి వస్తువులను అన్ని కణాలకు తీసుకు వెళ్లె వాహనాలు ఉంటాయి. రక్తంలో మంచి వస్తువులు ఉంటాయి. చెడు వస్తువులు ఉంటాయి. ఒక కణం జీవించి ఉండడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, తన వ్యాదిని తానే నయం చేసుకోవడానికి ఈ అన్నీటికి కూడా ఒక కణానికి కావలసిన పునాది రక్తమే

పది ఇండ్లు వరుసగా ఉన్నపుడు పది ఇండ్లల్లో వారుకూడా కిరాణం షాపులో ఒకే రకమైన సరుకులను తీసుకుంటున్నారా? లేదా ఒకే రకమైనా చెత్తను పడేస్తున్నారా? ప్రతీ ఇంటిలో ఎంతమంది ఉంటున్నారు. వారి అవసరాలు ఏమిటి? జీవించే పద్దతి ఏమిటి? వీటిని బట్టి వారు తీసుకునే సరుకులు కూడా వేరు వేరుగా ఉంటాయి. మలీన పదార్థాలను తీసుకువచ్చి భయట పడేసేటపుడు అది వేరు వేరు పదార్థాలుగా ఉంటాయి. అదే మాదిరి కణాలు కోట్ల సంఖ్యలో వరుసగా ఉన్నపుడు ప్రతి ఒక కణానికి అవసరం ఉన్న వస్తువులు కూడ వేరు వేరుగా ఉంటాయి. అలాగే అవి విసర్జించే మలినాలు కూడా వేరు వేరుగా ఉంటాయి. మీరు మీ ఇంటికి కావలసిన కిరాణం సరుకులు ప్రతి రోజు ఒకే లాగా కొంటున్నారా? అదే మాదిరి కణాలు అనే ఇల్లు దాని పని విధానం, దాని వ్యాది మరియు వాటి అవసరాలను బట్టి ప్రతి ఒక్క కణాలు కూడ వేరు వేరు వస్తువులను రక్తంలోనుండి తీసుకంటుంది. వేరు వేరు మలీనాలను రక్తంలోనే పారేస్తుంది. ఒక కణం జీవించి ఉండడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తన వ్యాదిని తానే నయం చేసుకోవడానికి అత్యవసరంగా కావలసింది రక్తం.

తల వెంట్రుకల నుండి మొదలుకొని అరికాలు వరకు మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో ఉన్న అన్ని కణాలు రక్తాన్ని నమ్ముకొని జీవిస్తున్నాయి. రక్తమే వాటికి ఆధారం.

ప్రతి ఒక కణాలకు వేరు వేరు (జ్ఞానం) తెలివి ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్క కణాలు కూడా వేరు వేరుగా పని చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్క కణాలకు తనను తాను నవీనకరించుకోవడానికి,వ్యాదిని నయం చేసుకోవడానికి జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉంది. కావున కణాలకు వచ్చే వ్యాదులకు కణాలలో చికిత్స చేస్తే నయం చెయ్యలేము. రక్తంలో ఉత్పన్నమయ్యే లోపాలే కణాలకు వచ్చే వ్యాదులకు కారణం. కావున రక్తంలో చికిత్స చేస్తే మాత్రమే కణాలను నయం చెయ్యడానికి వీలవుతుంది. ఇప్పటి వరకు మనం శరీరం అంటే ఏమిటి? కణాలు అంటే ఏమిటి? రక్త నాళాలు అంటే ఏమిటి? అనే వాటి గురించే వివరంగా తెలుసుకున్నాం. ఇపుడు మనం ప్రతి ఒక్క వ్యాది గురించి చూడబోతున్నాం.

31. B.P.- రక్త పోటు- ప్రెషర్

గుండె అనే రైల్వే స్టేషన్‌కి రక్తం అనే రైలు వచ్చినపుడు ఎవరు ఎక్కుతారు? ఎవరు దిగుతారు? అని చూద్దాం. మనలో కొందరు గుండె రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుందని అనుకుంటున్నారు కాని గుండె రక్తాన్ని శుద్ధి చెయ్యడం లేదు, రక్తాన్ని శుద్ధి (పరిశుభ్రం) చేసే అవయవాలు ఊపరితిత్తు కిడ్నీ, కాళేయం, ఎముకలు ఎవరైనా గుండె రక్తాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుందని అనుకుంటే దయచేసి అలా అనుకోకండి. రక్తం ఉత్పన్నమయ్యే స్థలం ఎముక Born Merrows అనే గ్రంథి నుండి.

సరే గుండె ఏం చేస్తుంది అంటే అలిసిపోయివచ్చే రక్తానికి రక్తపోటు అనే B.P ప్రషర్‌ను (Pressure) ఇస్తుంది.

గుండె అనే రైల్వే స్టేషన్‌లో రక్తం అనే రైలు వచ్చినపుడు రక్తపోటు అనే ప్రాయానికుడు ఎక్కుతున్నాడు. ఒక గంటసేపు ప్రాశాంతంగా శరీరం కదలకుండా ధ్యానం చేసేటపుడు రక్తపీడనం (Low Pressure) తక్కువ రక్త పీడనంగానే ఉంటుంది. కావున తక్కువ రక్త పీడనం అనేది ఒక వ్యాదియే కాదు. (Low pressure) అల్ప పీడనం అనేది ఒక వ్యాది అంటే ధ్యానం చెయ్యడాన్ని వ్యాదియని చెప్పవచ్చా? ధ్యానం చేసేటపుడు మనకు కొన్ని ఆశ్చర్యకరమైన శక్తి లబిస్తుంది. (Low pressure) అల్ప పీడనం వ్యాది అంటే ధ్యానం చేసేటపుడు శక్తి ఎలా లభిస్తుంది.? ధ్యానం ముంగించగానే మెల్లగా కళ్లను తెరిచి ఒకే ఒక చేయిని పైకి కిందికి ఊపండి ఇపుడు రక్త పీడనం ఎక్కువవుతుదా? లేదా తక్కువవుతుందా? రక్త పీడనం ఎక్కువవుతుంది.



రక్త పోటు అంటే ఏమిటి? ఒక కణం తలుపును తీసుకొని రక్తంలో ఉన్న ఒక వస్తువును తీసుకొని తింటే ఆ కణం అనే బిడ్డ గుండె అనే అమ్మదగ్గర అమ్మ నేను ఒక వస్తువును తినేశాను నాకు ఒక బి.పి. ఇవ్వమని అడుగుతుంది. కణాలు ఎపుడు రక్తంలో నుండి ఒక వస్తువును తీసుకుంటోందో నరాల ద్వారా గుండె అనే అమ్మకు ఒక సంకేతం అందుతుంది. గుండెను అమ్మగాను కణాలను బిడ్డగాను ఊహించుకోండి. ఎందరు బిడ్డలు తింటున్నారో అంత బి.పి ఎక్కువవుతుంది. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పైకి కిందికి వేగంగా ఊపండి మీ బి.పి. అంతకు ముందు ఉన్నదాని కన్నా ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? ఎక్కువే అవుతుంది కదా! ఎందుకు రెండు చేతులలో ఉన్న అన్ని కణాలు రక్తంలో ఉన్న వస్తువులను తినడం వల్ల గుండె ఎక్కువగా ఆహారాన్ని రవాణా చేస్తుంది.

ఇపుడు వేగంగా పరుగెత్తండి ఇంతకు ముందున్న బి.పి. కన్న ఎక్కువయిందా?

తక్కువయిందా? వేగంగా పరుగెత్తేటపుడు ఎవరైనా సరే వారికి బి.పి. ఎక్కువవుతుంది. హై బి.పి. అనేది వ్యాధి అని చెబుతున్నారే ప్రపంచంలో ఎవరూ వేగంగా పరుగెత్తకూడదా? బి.పి. సామాన్యంగా ఉంటే ఆరోగ్యంగ ఉంటారని సామాన్యమైనా ఉద్దేశం ఒక కుక్క మిమ్మల్ని ఉరికించినపుడు మీరు బి.పి. సామాన్యంగా ఉంచుకుంటూనే మెల్లగా పరుగెత్తండి ఏమవుతుంది? కుక్క మిమ్మల్ని కరుస్తుంది. ఒక కుక్క ఉరికించినపుడు బి.పి. నార్మల్‌గా ఉండడానికి వీలు కాదు.

టెండుల్కర్‌ను ఇప్పటినుండి క్రికెట్ ఆడడానికి పంపియ్యకండి, ఆయన పరుగులు తీసేటపుడు బి.పి. ఎక్కువవుతుందికదా? ఒలంపిక్ ఆటలకు దయచేసి ఎవరూ ఆటలాడటానికి పోకండి. ఎందుకంటే బి.పి.ని నార్మల్‌గా ఉంచుకొని పోటిలో పాల్గొంటే మనకు ఏమెడల్ రాదు. ఎందుకంటే ఏ ఒక్క ఆటలకు పోయినా బి.పి. ఎక్కువగానే ఉండవలసి ఉంటుంది. ఇందులో నుండి మనకు అర్థమయ్యేది ఏమిటంటే బి.పి. నార్మల్‌గా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. బి.పి. అంటే అది ఎక్కువగానో లేదా తక్కువగానో లేదా నార్మల్‌గానో ఉంటుంది. మనకు శరీరానికి ఎపుడు ఎంత బి.పి. అవసరమో దానికి తగ్గట్టుగా మన శరీరం ఎక్కువ చేసుకుంటుంది. లేదా తక్కువ చేసుకుంటుందే తప్ప మనం బి.పి.ని నియంతరించకూడదు.

పరుగెడుతున్నపుడు మీరు మళ్లీ ధ్యానంలో కూర్చుంటే హైబి.పి. ఉన్నమీకు మెల్లగా తగ్గి తగ్గి నార్మల్‌కు వస్తుంది. అలాగే ధ్యానంలో కొనసాగితే ఇంకా బి.పి. తగ్గి అల్పరక్తపీడనంగా మారుతుంది. కావునా బి.పి. ఎంత ఉందని చూసి దానిని నార్మల్‌గా ఉంచుకోవడం అవసరం లేని ఒక విషయమవుతుంది. సరే సార్ పరుగెడుతె అధిక రక్తపీడనం ఏర్పడుతుంది. ధ్యానం చేస్తే అల్ప రక్త పీడనం మాకు తెలుసు నేను పరిగెత్తలేదు కాని ఇంట్లో టి.వి. చూస్తున్నాను. అపుడు నాకు అధిక రక్త పీడనం విచ్చేసింది. దీనికి కారణమేమిటి? అని మీరు అడగవచ్చు. నేను ధ్యానం చెయ్యలేదు ఇంట్లో వంట పని చేసుకుంటున్నాను నాకు అల్ప రక్త పీడనం వచ్చేసింది దీనికి కారణం ఏమిటని కూడ మీరు అడగవచ్చు. రక్త పీడనం అనేది శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఆహారాన్ని సరఫరా చేసే రక్త పీడనం. మన శరీరానికి పని కలిపించినపుడు అన్ని కణాలు పని చేసేటపుడు అన్ని కణాలు తినేటపుడు లేదా కణాలకు వ్యాది వచ్చినపుడు తన వ్యాదిని నయం చేసుకోవడానికి రవాణా శక్తి ఎక్కువ చేయడానికి గాను



రక్త పీడనం ఎక్కువవుతుంది. ఎపుడు మన శరీరంలో ఉన్న కణాలకు ఆహారం అవసరం లేదో అవుడు బి.పి. తగ్గుతుంది.

ఒక కణానికి ఏద్దైనా ఒక వ్యాది వస్తే మొత్తం నాలుగు అంశాలను అడుగుతుంది. అవి

(1) రక్త పీడనం (బి.పి.)
(2) చెక్కెర
(3) ఆక్సిజన్
(4)వ్యాదిని నయం చేయడానికి కావలసిన దాతుపదార్థాలు విటమిన్‌లు

ఈ నాలుగు వస్తువులు ఒక కణంలోపలికి

పోయిందంటే ఆకణానికి ఎలాంటి వ్యాధి ఉన్నా అది తానంతటదే నయం చేసుకుంటుంది. అపుడు ఒక కణానికి వ్యాధి వస్తే మొట్టమొదటగా అది కోరేది రక్త పీడనం ఎందుకంటే రక్తపీడనం ఎక్కువైతే కావలసిన వస్తువులు అందులో దొరుకుతాయి. తినవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. అపుడు మాత్రమే వ్యాధిని నయం చెయ్యడానికి వీలవుతుంది. 10000 కణాలకు వ్యాధి వచ్చిందంటే 10000 కణాలు కూడా ముందు రక్త పీడనాన్ని అడుగుతాయి. రక్త పీడనం ఎక్కువవుతుంది. 10000 కణాలు తన వ్యాధిని నయం చేసుకుంటాయి. దీనికి అర్ధగంట లేదా ఒక గంట సమయం లేదా నాలుగు గంటలు కూడా పట్టవచ్చు. ఇలా శరీరంలో ఉన్న కణాలకు వ్యాధి వస్తే దానిని నయం చెయ్యడానికి ప్రారంబించే క్షణం వరకు రక్త పీడనం నార్మల్ కన్నా ఎక్కువయితేనే శరీరంలో ఉన్న వ్యాధులను నయం చెయడానికి వీలవుతుంది. రక్త పీడనం ఎక్కువ కాకుండా శరరంలో ఉన్న ఎలాంటి వ్యాధులనూ నయం చెయ్యలేము. ఎవరి శరీరంలో ముందుగా ప్రారంభంలో మనం చెప్పినట్లుగా

(1) రక్తంలో ఉన్న వస్తువుల నాణ్యత
(2) రక్తంలో ఉన్న వస్తువుల పరిమాణం
(3) రక్తం యొక్క పరిమాణం
(4) మనస్సు
(5) శరీర జ్ఞానం (తెలివి)

ఈ ఐదు అంశాలు ఎవరి శరీరంలో సక్రమంగా ఉంటాయో వారికి రక్తపీడనం ఎక్కువవుతుంది. వ్యాదులు నయమవుతాయి. తరువాత రక్త పీడనం నార్మల్ అవుతుంది.రక్తంలో ఏదయినా ఒకటో, రెండో సరిగ్గా లేకుంటే మన శరీరంలో వ్యాదులను నయం చెయ్యలేము.

ఉదాహారణకు ఒక వ్యాదిని నయం చెయ్యడానికి కావలసిన ఒక వస్తువు రక్తంలో నాణ్యతలోపంగా ఉంటే నాణ్యతలోపంగా ఉన్న వస్తువును తీసుకొని వ్యాదిని నయం చెయ్యలేక ఆ కణం సతమతమవుతుంది. అది రక్త పీడనాన్ని అడుగుతూ ఉంటుంది. లేదా రక్తంలో ఒక వస్తువు పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే కణాలు ఆ వస్తువులు అవసరమున్న వాటిని ఇవ్వలేని పరిస్థితిలో రక్తం ఉన్నపుడు ఆ కణం తన వ్యాదిని నయం చెయ్యలేక రక్తపీడనాన్ని అడుగుతూ ఉంటుంది. రక్తం యొక్క పరిమాణం తక్కువైతే కణాలలో వ్యాదిని నయం చెయ్యలేకుండా రక్త పీడనం అడుగుతూ ఉంటుంది. మనస్సు చెడిపోతే రక్త పీడనం ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. శరీర జ్ఞానం (తెలివి) తగ్గినా నశించిపోయినా రక్త పీడనం ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. ఇలా ఒక కణానికి వ్యాధి వచ్చి దానిని నయం చేసేవరకు రక్త పీడనం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. రక్త పీడనం ఎక్కువయినపుడు మనం అర్థం చేసుకోవల్సింది ఏమిటంటే శరీరంలో ఉన్న కణాలకు వ్యాది వచ్చేసింది దానిని నయం చెయ్యలేక సతమతమవుతుంది. అనేది గ్రహంచాలే తప్ప రక్తపీడనం ఎక్కువయిందని గుండెలో సమస్య అని తప్పుగా అనుకోకూడదు.

అధిక రక్త పీడనం అంటే ఏమిటంటే శరీరంలో కొన్ని వేల సంఖ్యల్లో కణాలకు వ్యాది వచ్చి దానిని నయం చెయ్యడానికి పైన తెలిపిన అంశాలలో లోపాలు ఉన్నపుడు రక్త పీడనం ఎక్కువవుతూనే ఉంటుంది.

ఒక కణం తన వ్యాదిని నయం చేసుకునేవరకు జీవించి ఉన్నంత వరకు బి.పి. అడుగుతూ ఉంటుంది. దానితో బి.పి. ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఒకరికి గుండెలో

చికిత్స చేసో బి.పి.ని తగ్గించడానికి చికిత్సచేసో ఎలాంటి ఉపయోగము లేదు. శరీరంలో ఉన్న కణాలకు ఏర్పడిన వ్యాదులను నయం చేయడానికి పైన చెప్పబడిన కారణాలను సరి చేయాలి. ఈ ఐదు కారణాలను సరి చేయడం మూలంగా శరీరంలో ఉన్న కణాలకు వ్యాదులను నయం చేసి బి.పి.ని తక్కువ చేయవచ్చు. ఇదే సరైన విధానం.

అల్ప రక్త పీడనం అంటే ఏమిటి? శరీరంలో ఉన్న కణాలకు వ్యాది ఏర్పడి దానిని నయం చేయడానికి కావలసిన వస్తువులు రక్తంలో ఉన్నా లేదా లేకుండా పోయి ఉన్నా గుండె బి.పి.ని ఎక్కువ చేస్తుందని, ఇదే అధిక రక్త పీడనం అని చూశాం! గుండె కూడా కణాలతోనే నిర్మితమైంది. కనుక గుండెలో ఉన్న కణాలు తినవలసిన ఆహార పదార్థాలు రక్తంలో చెడిపోయి ఉన్నా లేదా లేకుండా ఉన్నా గుండె కణాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇదే అల్ప రక్తపీడనం అవుతుంది. కావున అధిక రక్త పీడనం అనేది అల్ప రక్త పీడనం అనేది గుండెకు సంభందించిన వ్యాదియే కాదు. అది రక్తంలో ఉన్న వస్తువుల సంబందించిన వ్యాది పైన చెప్పబడిన ఐదు విషయాలకు సంబందించిన వ్యాది కావున అధిక రక్త పీడనం, అల్ప రక్తపీడనానికి గుండెలో చికిత్స చేయవచ్చు. రక్తంలో మాత్రమే చికిత్స చేయవచ్చు. ఒక వ్యక్తి ప్రశాంతంగా కూర్చున్నారు. అయినకు బి.పి. నార్మల్‌గా ఉంది. ఒక పామును ఎవరైన అతని ఒడిలో విసిరేస్తే ఏంచేస్తారు. అమ్మో పాము అని భయపడే ఆ క్షణాన్ని పరిశీలించి చూడండి అది అధిక రక్తపీడనమే.

శరీరం ఒక బుద్ధిశాలి. నార్మల్ బి.పి. ఉన్న వారికి భయపడగానే ఎందుకు హైబి.పి.ఉత్పన్న మవుతుందంటే ఒక వేల పాము అతనిని కాటేస్తే ఆ విషం శరీరమంతట విస్తరిస్తే శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు ఆ విషాన్ని భయటకు తోయవలసిన అవసరం ఉంటుంది కావున ముందుగానే బి.పి.ని ఎక్కువ చేసి మన ప్రాణానికి రక్షణ కలిపిస్తుంది. పాము అతని ఒడిలో నుండి పోయిన తరువాత ఇంటి నుండి భయటికి పోయిన తరువాత మరుక్షణం అమ్మయ్య అని అతను ప్రాశాంతంగా కూర్చున్నపుడు బి.పి.తక్కువవుతుంది. ఇందులో నుండి మనకు ఏమర్థమైందంటే శరీరానికి బి.పి. ఎప్పుడు కావాలో అపుడు బి.పి.ని ఎక్కువ చేస్తూ ఉంటుంది. ఎపుడు బి.పి. అవసరం లేదో అపుడు తగ్గిస్తుంది. మనం దానిని తక్కువ చేయడానికో ఎక్కువ చేయుడానికో ప్రయత్నించకూడదు. బి.పి.ని నియంత్రించ కూడదు. ఇలా శరీరంలో ఏర్పడుతున్న వ్యాదులను నయం చేసుకోవడం కోసమే బి.పి. పెరుగుతుంది. లేదా రక్తంలో ఉన్న కొన్ని వస్తువుల నాణ్యత లేదా రక్త పరిమాణం లాంటి ఐదు అంశాలలోనే సమస్య. అని తెలియని ఒక వైద్యుని దగ్గరికి పోయినపుడు ఆయన బి.పి.ని మాత్రమే పరిశీలన చేస్తారు.

పరిశీలించిన తరువాత ఆయన పెట్టుకున్న కొలమానానికి ఎక్కువగ ఉంటే హై బి.పి. అని చెబుతారు. తక్కువగా ఉంటే లో బి.పి.అని చెబుతున్నారు. దీనిని వ్యాది అని చెబుతున్నరు. వైద్యశాలలలో వైద్యులు బి.పి. యొక్క కొలతను మాత్రమే పరిశీలిస్తారే తప్ప అది ఎందుకు ఎక్కువవుతుంది? అది ఎందుకు తక్కువవుతుంది? అనే విషయాలను ఇప్పటి వరకు ఎవరూ పరిశోధన చెయ్యలేదు. వైద్యులు మందులు లేదా మాత్రలు ఇస్తున్నారు. ఈ మందులు మాత్రలు ఏం చేస్తాయి నేరుగా గుండె యొక్క బి.పి.

స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరం కొన్ని కారణాలవల్ల వ్యాదిని నయం చేసుకోవడం కోసం లేదా పని చేసే శక్తికి కావలసిన ఆహారాన్ని సరఫరా చెయ్యడానికి బి.పి.ని ఎక్కువ చేస్తుంది. బి.పి.ని నియంత్రించడం సరైనదా? అని కొంచం ఆలోచించి చూడండి! ఇలా బి.పి.ని కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా మన శరీరంలో వ్యాదులు ఎక్కువవుతాయి. తప్ప తక్కువ కావడానికి అవకాశమే లేదు.

ఒకరు బి.పి.కి మూడు నెలలు ఏకతాటిగా మందులు మాత్రలు వాడుతూ వస్తున్నారని అనుకుందాం! మూడు నెలల తరువాత ఒక రోజు మందులు మాత్రలు వేసుకోకుండా ఉంటే ఏమవుతుంది బి.పి. చాల ఎక్కువవుతుంది. మనం ఏం చేస్తున్నాం? మూడు నెలలు బి.పి.కి మందులు, మాత్రలు వేసుకుంటుంటే బి.పి. నియంత్రణలో ఉండే మనం మంచిగా ఉన్నాం.

ఒక్క రోజు మాత్రలు వేసుకోకుంటే బి.పి. ఎక్కువై పోయింది. మనకు వ్యాది వచ్చేసిందనే భయంతో చేతులో నిత్యం బి.పి. మందులు, మాత్రలు పట్టుకొని జీవితమంతా వాడడం ప్రారంబిస్తూ ఉంటాం. మొదట్లో 10000 కణాలకు వ్యాది ఏర్పడినపుడు దానిని నయం చేసుకోవడం కోసం బి.పి. ఎక్కువైంది. మనం బి.పి.ని నియంత్రించడానికి మాత్రమే మందులు, మాత్రలు వాడినామే తప్ప 10000 కణాలకు వ్యాదులను నయం చెయ్యడానికి ఎలాంటి పనులను మనం చెయ్యలేదు.

మూడు నెలలు బి.పి.ని మాత్రమే నియంత్రించేందుకు మందులు మాత్రలు వాడినాం.ఇలా ఎవరెవరు బి.పి.ని నియంత్రణ చేస్తున్నారో ఆయా సందర్భాలలో శరీరంలో వచ్చె ఎలాంటి వ్యాదులను శరీరం నయం చెయ్యదు. బి.పిని నియంత్రరణ చేసుకుంటున్న మూడు నెలలలో ప్రతి రోజు 10000 లేదా 20000 కణాలకు వ్యాది వస్తుందే దానిని ఎవరు నయం చెయ్యాలి? ఇలా మూడు నెలలలో 10000 వేల కణాలకు ఉన్న వ్యాది ఇప్పుడు 1000000 ల కణాలకు వ్యాది వచ్చి నయం చెయ్యలేకుండా ఉంది. ఒక్క రోజు బి.పి మాత్రలు వేసుకోకుంటే ఎందుకు బి.పి విచ్చలవిడిగా ఎక్కువవుతుందంటే శరీరంలో వ్యాదులు ఎక్కువై పోయాయని అర్థం. పది లక్షల కణాలకు ఉన్న వ్యాదిని నయం చేసుకోవడానికి గుండె ప్రయత్నం చేసినపుడు మన బి.పి చాలా ఎక్కువవుతుంది. ఇపుడు చెప్పండి బి.పిని నియంత్రించడం మూలంగా శరీరంలో వ్యాదులు ఎక్కువతున్నాయా ? తక్కువవుతున్నాయా?

మన చికిత్సకు సంబందించిన వరకు బి.పిని నియంత్రణ చేస్తే వ్యాది ఎక్కువవుతుంది. బి.పిని ఎవరు కూడా కంట్రోల్ చెయ్యకూడదు. బి.పి అంటే అలాగే ఎక్కువవుతుంది. తక్కువవుతుంది. మనం దానిని ఏమి చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. బి.పిని కంట్రోల్ మాత్రమే చెయ్యవచ్చు. నయం చెయ్యలేమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మీరు పెద్ద సైన్స్‌ను తెలుసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

తేలికైన ఒక ప్రశ్న అడుగుతున్నాను బి.పికి మందులు, మాత్రలు తినే మీరు క్రమ క్రమంగా మాత్రల యొక్క పవర్ పెరుగుతుందా? తగ్గుతుందా? సామాన్యంగా బి.పి కోసం మాత్రలు తింటూ ఉంటే మాత్రల పవర్ పెరుగుతూ పోతుంది. ఎపుడైతే మాత్రల డోస్ ఎక్కువతుందో మీ వ్యాది పెద్దగా అవుతుందని అర్థం మీ వ్యాదిని నయం చేయడానికి వైద్యుడు

కావాలా? మందులు, మాత్రలు తినడం మూలంగా వ్యాదులు నమయవుతాయా? వ్యాదిని పెద్ద చెయ్యడానికి వైద్యుడు కావాలా? వ్యాదులు పెద్దదవుతుందా? కొద్దిగా ఆలోచించి చూడండి. పరిశీలించండి ఎప్పుడైతే మీ మందులు, మాత్రలు యొక్క పవర్ పెరుగుతుందో అయితే మీ వ్యాది కచ్చితంగా పెద్దదవుతూ వస్తుందని అర్థం.

వైద్యుడంటే మొదట ఎక్కువ పవర్ ఉన్న మందులు ఇవ్వాలి. కొన్ని నెలల తరువాత దాని యొక్క పవర్ తగ్గిస్తూ రావాలి. నిర్ధారిత సమయంలో నేను మందులు, మాత్రల ద్వారా మీ వ్యాదిని నయం చేసేశాను.

మీరు ఇప్పటి నుండి మందులు, మాత్రలు వాడవలసిన అవసరం లేదని మందులు, మాత్రలను ఆపితే దీనికి పేరే వైద్యం . కాని బి.పి అనే వ్యాదికి ముందుగా ఇస్తున్న మాత్రల పవర్ కన్నా క్రమక్రమంగా పవర్ ఎక్కువవుతూ ఉంది.అది కూడా జీవితమంతా వాడాలని చెబుతున్నారు బి.పి ని నయం చేయలేమని చెబుతున్నారు. ఒక వ్యాదిని నయం చేయలేమని చెప్పడానికి వైద్యుడు అవసరమా? ఒక వ్యాదిని నయం చేయలేమని చెప్పడానికి ఎందుకు చదవాలి? వ్యాదలను నయం చెయ్యవచ్చుని చెప్పడానకి మాత్రమే మనకు వైద్యులు కావాలి తప్ప నయం చెయ్యలేమని చెప్పడానికి కాదు. బి.పి అనే వ్యాదిని ఎందుకు నయం చెయ్యలేమని చెబుతున్నరంటే అది ఒక వ్యాదియే కాదు. లేని వ్యాదిని ఎలా నయం చేస్తారు. కావున బి.పిని కంట్రోల్ చేస్తేనే వ్యాది అనేదే నిజం. బి.పిని ఎవరు కూడా కంట్రోల్ చెయ్యకూడదు. బి.పిని కంట్రోల్ చెయ్యడం వల్ల వ్యాది ఎక్కువవుతుందే తప్ప తక్కువ కాదు.

శరీరాన్ని కత్తితో కోస్తున్నాంరు శరీరాన్ని కత్తితో కోసినపుడు కొన్ని కోట్లాది కణాలు మరణిస్తాయి. మనం ముందే చూశాం. మన శరీరంలో ఉన్న కణాలకు ప్రమాదం ఏర్పడినపుడు ముందుగా బి.పి అడుగుతుంది మన శరీరాన్ని మన కుటుంబ వైద్యుడే కోస్తున్నారు. కొద్ది సమయంలో కుట్లు వేసి అతికించేస్తారు అని కణాలు ప్రశాంతంగా ఉంటాయా?

అవయవాలను కోసిన మరుక్షణమే కొన్ని కోట్లాది కణాలను కొత్తగా ఉత్పత్తి చేస్తు మనలను కాపాడేందుకు బి.పిని ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇలాగ ఆపరేషన్ చేసేటపుడు బి.పి ఎక్కువైతే రక్త స్రావం ఎక్కువవుతుందనే కారణంతో ఆపరేషన్ చేసేటపుడు బి.పిని ఒక నిర్ధారించబడిన ఒక కొలమానమే బి.పి నార్మల్‌గా వ్యవహారిస్తారు. వైద్యులు ఆపరేషన్ చేసేటపుడు వ్యాది గ్రస్తుడికి బి.పికి మందులు, మాత్రల ద్వారా బి.పిని ఒక నిర్ధారించబడిన స్థితిలో ఉంచి ఆపరేషన్ చేస్తే మాత్రమే ఆపరేషన్ సాఫీగా జరుగుతుంది. ఇందుకోసం కనిపెట్టబడిందే బి.పి నార్మల్ అనే కొలమానం.

ఈ కొలమాణాన్ని వైద్యులకు వారి పాఠ్యాంశాలలో చెప్పబడింది. ఆ కొలమాణాన్ని ఏ ఒక్క వ్యాది గ్రస్తులకు కూడ తెలియచెప్పవలసిన అవసరం లేదు. బి.పి నార్మల్ అనే కొలత వ్యాది గ్రస్తులకు అవసరం లేని అంశం దానిని టెస్ట్ చేసి చూడవలసిన అవసరం లేదు. ఆపరేషన్ చేసేటపుడు (Emergency) అత్యవసర పరిస్థితితులలో మాత్రం బి.పిని నార్మల్ ఉంచుకుంటేనే ప్రాణాన్ని రక్షించవచ్చు అనేది నిజం కాని వైద్యశాల నుండి బైయటికి వచ్చిన

వైద్యశాలలో ఆపరేషన్ చేసే సందర్భంలో తరువాత మనకు దానికి సంబంధమే లేదు. మనం ఎవరూకూడ బి.పిని టెస్ట్ చేసుకోవలసిన అవసరమే లేదు. బి.పి నార్మల్‌గా ఉండవలసిన అవసరమూ లేదు.

ఆపరేషన్ మరియు ప్రమాద సమయాలలో బి.పి నార్మల్‌గా ఉంచుకోవడం కోసం కనిపెట్టబడింది. బి.పి మందులు మాత్రలు, ఈ మందులు, మాత్రల కంపెనీలు స్టార్ హొటల్‌ల్లో కూర్చోని ఆలోచించారు. ఎలా మన వ్యాపారాన్ని పెంచుకోవాలని మందులు, మాత్రల కంపెనీలు ఒక విషయాన్ని మంచిగా అర్థం చేసుకొని ఉన్నారు. సామాన్య ప్రజలు ఏం చెప్పినా వింటారు. ఇంట్లో భర్త భార్య మాటలను నమ్మడం లేదు. భార్య భర్త మాటలను వినడం లేదు. పార్ట్నర్ పార్ట్నర్‌లు కూడా నమ్మడం లేదు. మిత్రుడు ఒకరిని ఒకరు నమ్మడం లేదు. కాని వైద్యులు, పరిశోధకులు అని మందులు, మాత్రుల కంపెనీలతో నూరిపోయబడిన విజ్ఞానవంతులు పరిశోధకులు ఏం చెప్పినా ప్రజలు నమ్ముతారనే ఒకే ఒక కారణమే కొత్తగా కనిపెట్టబడిన ఒక నకిలి వ్యాది పేరే రక్త పోటు వ్యాది ప్రపంచంలో బి.పి అనే వ్యాదియే లేదు దానికి చికిత్సలూ లేవు. దానిని నార్మల్‌గా ఉంచుకోవలసిన అవసరమూ లేదు. బి.పి అనేది వ్యాది అని చెబితే చెప్పినతడు వైద్యుడే కాదు.

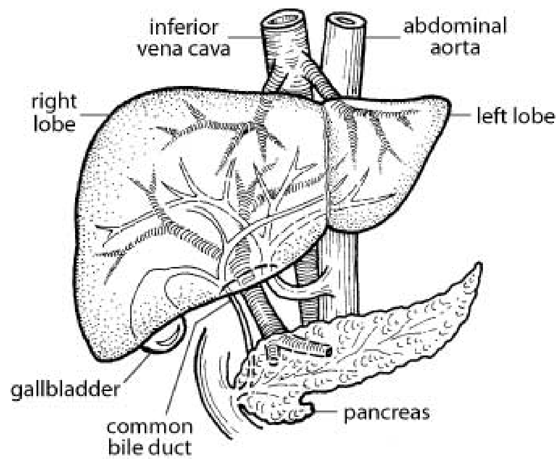
కాబట్టి నేరుగా ఎవరు కూడా కంట్రోల్ చెయ్యకూడదు. ఈ చికిత్సలో మనం ముఖ్యంగా చెప్పే ఐదు అంశాలను సరి చేయడం మూలంగా ఒక నిమిషంలో మన శరీరంలో 300 కోట్ల కణాలు వాటంతటవే కొత్తగా రూపొందించుకుంటాయి. మన శరీరంలో ఈ ఐదు పద్దతులను సక్రమంగా ఉంచుకోవడం మూలానా ఒక నిమిషంలో 300 కోట్ల కణాలకు వ్యాదులు నయమవుతాయి. ఇలా మన చికిత్స మూలానా కొన్ని పద్దతులను ఆచరించే వారికి నాలుగు నెలలో మీ బి.పిని సమ్రంగా చేసుకోవచ్చు. ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు లేకుండా ఈఐదు అంశాలను సక్రమంగా ఉంచుకుంటే ఇంతకు ముందు వాడుతున్నా బి.పి మాత్రల పవర్ ప్రతీ ఒక నెల క్రమంగా తగ్గి నాలుగవ నెల నుండి మీరు బి.పి మాత్రలను వాడవలసిన అవసరమే ఉండదు. తరువాత బి.పిని టెస్ట్ చేయవలసిన అవసరమూ లేదు. బి.పి ఎక్కువైనా తక్కువైనా మీరు మీ శరీరం మీ శరీర కణాలు శక్తివంతంగా చాలా తెలివిగా ఉంటుంది. కావున రక్తపోటు అనే వ్యాది అనేది ఏమిటంటే బి.పి చెక్ చేస్తే వ్యాది. ఎవరైతే బి.పిని చెక్ చేయకుండా ఉంటున్నారో వారికి బి.పి అనే వ్యాది లేదు. ఎపుడైతే సందేహం వచ్చి బి.పి చెక్ చేయించుకుంటున్నారో అప్పటినుండే మీకు బి.పి వ్యాది ప్రారంభం అవుతుంది. కావున శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలను నయం చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే బి.పిని సక్రమం చేయడం వీలవుతుంది. తప్ప మందులు, మాత్రల ద్వారా గుండెలో బి.పిని కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా సాధ్యం కాదనేది అర్థం చేసుకోండి.

ఇంకా బి.పిని మందులు, మాత్రలు వాడుతూ కంట్రోల్ చేసుకోవడం అనేది మనకు మనమే సొంత ఖర్చులతో వినాషనానికి పునాది వేసుకోవడం లాంటిదే అనేది అర్థం చేసుకొని మన పద్దతి ద్వారా సులువుగా నయం చేసుకొని సంతోషంగా జీవిద్దాం.

కాళేయంలో వచ్చే వ్యాదులకు కారణాలు ఏమిటి?

మనం తీసుకుంటున్న ఆహారం నోటిలో జీర్ణమై, జీర్ణాశయంలో జీర్ణమై, చిన్న పేగులలోకి వెలుతుంది. చిన్న పేగులు కూడా జీర్ణాశయంలాగే ఒక జీర్ణ అవయవమే చిన్నపేగులో జీర్ణమైన పోషక పదార్థాలు ఆహారం కాళేయానికి పంపిస్తుంది. మన శరీరానికి ఉపయోగపడే పిండి పదార్థం, విటమిన్స్, మినరల్స్ లాంటి ఖనిజాలవణాలు అందులో ఉంటాయి. ఆహారానికి ఇడ్లి, దోశ, చప్పాతి, పండ్లు, కూరగాయలు అనబడే పేర్లు నోటివరకే పరిమితం మనం తీసుకునే ఆహారం అన్ని రకాల ఆహారం కూడా చిన్న పేగులో మనకు శక్తినిచ్చే పదార్థాలుగా మాత్రమే మారుతుంది. కాళేయానికి వెళ్ళే బలవర్దకమైనా పదార్థాలు కాళేయం అనే రైల్వే స్టేషన్‌లో రక్తం అనే రైలు వచ్చి ఉన్నపుడు ఆహారం మూలంగా లంభించిన బలవర్దకమైన పదార్థాలు రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న కణాలకు అందుతుంది. కణాలు బలవర్థకమైన పదార్దాలను తీసుకొని ఉవయోగించుకున్న వెంటనే అదిమలీన వస్తువుగా మారుతుంది. మలీన పదార్థాలు మళ్ళీ రక్తంలోనే కలుస్తుంది. కాళేయం రక్తంలో ఉన్న మలీనాలను మలీన శద్ది మండలం ద్వారా బయటికి పంపిస్తుంది.

కావున శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఆహారాన్ని పంపిణి చేస్తున్న అమ్మ కాళేయం. ఒక తల్లి తన బిడ్డకు ఆహారాన్ని తినిపిస్తుంది. అలాగే బిడ్డ విసర్జిసిస్తున్న మల మూత్రం అనే మలినాలను కూడా శుభ్రం చేస్తుంది తల్లి అదే మాదిరి కాళేయం పని

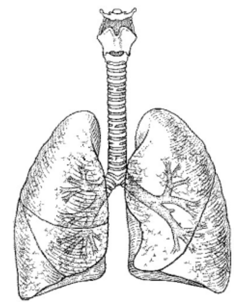


విధానం కూడా ఒక తల్లిని పోలినవే. అలాగే ఎన్ని కణాలు ఆహారం కావాలి, ఆహారం కావాలని అడుగుతుందో కాళేయం అంత సమయం పని చేయవలసి ఉంటుంది. కాళేయంలో ఒక వ్యాది వస్తే అది కాళేయానికి సంభందించిన వ్యాదియే కాదు. శరీరంలో ఎన్ని కణాలకు ఆహరానికి సంభందిచిన వ్యాది వస్తుందో దాని ప్రతిఫలం కాళేయంలో కనబడుతుంది. అలాగే ఒక వ్యాది కాళేయంలో ఉందని తప్పుగా ఊహించుకొని కాళేయంలో ఆపరేషన్ లాంటివి చేయడం కాళేయానికి చికిత్స చేయడం సరైనా వైద్య విధానమే కాదు. అలాగే ఎవరికైనా కాళేయంలో వ్యాది ఉంటే దయచేసి తల వెంట్రుకల నుండి అరికాళ్ల వరకు ఉన్న అన్ని కణాలకు సరైన ఆహారాన్ని ఇచ్చి వ్యాదులను నయం చేయడం ద్వారా మాత్రమే కాళేయ వ్యాదిని నయం చేయవచ్చు. అనే వాస్తవాలను అర్థం చేసుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఊపిరితిత్తులో వచ్చే వ్యాదులకు కారణాలు ఏమిటి?

మనం శ్వాస తీసుకునే గాలిలో దుమ్ము, దూళి, సెల్‌ఫోన్ తరంగాలు, టి.వి తరంగాలు, సాటిలైట్ తరంగాలు, గాలికి సంభందిచిన అన్ని పదార్థాలు వైరస్, బ్యాక్టీరియా మరియు అన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. ముక్కు ద్వారా లోపలికి వెళ్లే గాలి ఊపిరితిత్తుకు చేరుకున్నపుడు ఊపిరితిత్తు గాలిలో ఉన్న గాలికి సంభందిచిన పదార్థాలైన ఆక్సిజన్, హైడ్రోజన్, నైట్రోజన్ లాంటి వాటిని తీసుకొని ఊపిరితిత్తు అనే రైల్వే స్టేషన్‌లో రక్తం అనే రైలు వచ్చేటపుడు ఈప్రయాణికులు రైలులో ఎక్కుతారు. రక్తంలో కలిసిన గాలి సంభందిచిన పదార్థాలు రక్తం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు అందుతుంది. ప్రతీ ఒక్క కణం లోపలికి వెళ్లి మంచి గాలి చెడుగాలిగా మారి బయటకు వస్తుంది. ఉదాహారణకి ఆక్సిజన్ ఒక కణం లోపలికి వెలుతుంది కార్బన్‌డైఆక్సైడ్‌గా మారి బయటకు వచ్చి మళ్లీ రక్తంలో కలుస్తుంది. ఉపయోగించుకున్న గాలి రక్తం ద్వారా మళ్లీ ఊపిరితిత్తుకు వచ్చేటపుడు ఊపిరితిత్తు అనే రైల్వే స్టేషన్‌లో దిగి ముక్కు అనే మార్గం ద్వారా బయటకు వెలుతుంది. అలాగే ఊపిరితిత్తు అనేది శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు గాలి అనే ఆహారాన్ని ఇచ్చే తల్లి అలాగే చెడుగాలిని బయటకు పంపించే అమ్మ.

ధ్యానం చేసేటపుడు ఊపిరితిత్తు తక్కువగా పనిచేస్తుంది . పరిగెత్తేటపుడు వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తు ఎప్పుడు కూడా స్వంతగా పనిచేయదు. ఎన్ని కణాలకు(బిడ్డలకు) గాలి అనే ఆహారం కావాలని



వట్టవట్టి కోరుతాయెా ఆస్థాయిలో ఊపిరితిత్తు అనే తల్లి పనిచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తు యొక్క పనివిధానం అనేది శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలతో ముడిపడి ఉందనుకోవాలి. ఊపిరితిత్తుకు సంబందించిన ఆస్తమా, శ్వాసలో ఇబ్బంది, వీసింగ్, పర్షం, తెమడ, దగ్గు లాంటి వ్యాదులు వచ్చేటపుడు మనం ఊపిరితిత్తులో చికిత్స చేయకూడదు ఇవన్ని ఊపిరితిత్తుకు సంభందిచిన వ్యాదులు కావు. కణాలకు గాలికి సంభందిచిన వ్యాది వస్తుందో అపుడు ఊపిరితిత్తుపై ప్రభావం పడుతుంది. కావున శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు గాలి సంభందిచిన లోపాన్ని సరిచేస్తే ఊపిరితిత్తులో ఉన్న వ్యాది నయమవుతుంది.

ఉదాహారణకు ఒకరికి కిడ్ని చెడిపోయింది. కిడ్నిలో ఉన్న కణాలు తన వ్యాదిని నయం చేసుకోవడం కోసం గాలి అవసరం ఉంది. కనుక గాలి కావాలని ఊపిరితిత్తును కోరుతుంది. ఊపిరితిత్తు కిడ్నిలో ఉన్న కణాల వ్యాదిని నయం చేయడం కోసం గాలిని ఇచ్చి ఇచ్చి ఎక్కువ పని ఒత్తిడివల్ల ఊపిరితిత్తు చెడిపోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఇప్పుడు చెప్పండి ఊపిరితిత్తుకు సంభందిచిన వ్యాదులను ఆస్తమా, వీసింగ్ లాంటి వాటికి ఊపిరితిత్తులో చికిత్స చేయాలా? లేదా కిడ్నిలో చికిత్స చేయాలా? వెంటనే ఆస్తమా, వీసింగ్ అనేది

కిడ్నిలో వ్యాధి వస్తేనే వస్తుందని తప్పుగా అనుకోకండి. దీనిని ఒక ఉదాహారణకు మాత్రమే వివరించడం జరిగింది. శరీరంలో ఎన్ని లక్షల కణాలకు వ్యాధి ఏర్పడి దానిని నయం చేసుకోవడం కోసం గాలి ఎదురుచూస్తూ కణాలు గాలిని ఎక్కువగా అడుగుతాయో అప్పుడు పని ఒత్తిడి పెరిగి బలహీనపడి ఊపిరితిత్తు చెడిపోతుంది.

అలాగే ఊపిరితిత్తుకు సంభందిచిన అన్ని వ్యాదులకు ఊపిరితిత్తులో చికిత్స చేయకూడదు. తల వెంట్రుకల నుండి కాళ్ల గోరు వరకు ఉన్న అన్ని కణాలకు గాలికి సంభందిచిన లోపాలను పూర్తిగా సరిచేయడం ద్వారా మాత్రమే ఊపిరితిత్తులో వచ్చే వ్యాదులను నయం చేయడానికి వీలవుతుంది. ఇది అర్థం కాని వైద్యులు ఆస్తమా, వీసింగ్ లాంటి వ్యాదులకు ఊపిరితిత్తులోనే వ్యాది ఉందని తప్పుగా అనుకొని అక్కడ స్కానింగ్, ఆపరేషన్ మరియు మందులు, మాత్రలను ఇచ్చి వ్యాదులను పెద్దగా చేస్తున్నారు. ఆస్తమా, వీసింగ్ లాంటి వ్యాదులకు మందులు, మాత్రలు వాడుతున్న వారికి ఒక ప్రశ్న మీరు వాడుతున్న మందులు, మాత్రల డోస్ కాలక్రమేనా ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? ఎప్పుడైతే ఒక మాత్ర యెక్క డోస్ ఎక్కువవుతుందో మీరు వ్యాదిని ఎక్కువచేస్తున్నారు అని అర్థం అది తప్పైన వైద్యం అని . కావున మన చికిత్సలో శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు గాలి సంభందించిన సమస్యలకు ముగింపు పలకడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులో వచ్చే అన్ని వ్యాదలను ఎటువంటి మందులు లేకుండా నయం చేసుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది.

కిడ్నిలో వచ్చే వ్యాదులకు కారణాలు ఏమిటి?

మనం త్రాగే నీరు కిడ్నిలోకి వెలుతుంది. కిడ్ని నీటిలో ఉన్న అన్ని మంచి పదార్థాలను తీసి వేరు చేసి కిడ్ని అనే రైల్వే స్టేషన్‌లో రక్తం అనే రైలు వచ్చినపుడు రైలులో ఎక్కిస్తుంది. రక్తం అనే రోడ్డు మార్గంగా నీటిలో ఉన్న పోషక పదార్థాలను శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు అనే ఇండ్లలోకి వెలుతుంది. కణాలు మంచి నీటిని లోపలికి తీసుకొని ఉపయోగించుకున్న తరువాత మలీన నీరుగా మారుతుంది. మలీనంగా మారిన నీటిని రక్తంలో కలుపుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు కూడా నీటిని త్రాగుతాయి మూత్రాన్ని విసర్జిస్తాయి. ఇలా ప్రతీ ఒక కణం కూడా విసర్జన చేసే మూత్రం రక్తంలో కలుస్తుంది. మొత్తంగా మూత్రాశయానికి (యూరినరి బిలేడర్) తీసుకుని వస్తుంది. మనం వాటిని మూత్రంగా బయటికి విసర్జిస్తున్నాం.

అలాగే కిడ్ని అనేది శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు నీటిని అందించే తల్లి మరియు అన్ని కణాల మలీన నీటిని బయటకు పంపించే తల్లి. మన శరీరంలో కొన్ని వేల సంఖ్యలో కణాలకు వ్యాది వచ్చి వాటిని నయం చేయలేక ఇబ్బందిపడినపుడు నీరు ఎక్కువ మోతాదులో అవసరం ఉంటుంది. అప్పుడు అన్ని కణాలు కూడా కిడ్నికి నీరు కావాలి నీరు కావాలని అడుగుతాయి. కిడ్ని శరీరంలో ఉన్న కణాల వ్యాదులను నయం చేయడం

కోసం నీటిని సరఫరా చేసి చేసి అలిసి పోయి స్థాయికి మించిన పనిని చేయడం వల్ల కిడ్నిలో వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. కిడ్ని ఫేయిల్యూర్ అనే వ్యాధి కిడ్నికి సంభందించిన వ్యాదియే కాదు. కిడ్నిలో చికిత్స చేసి దానిని నయం చేయలేము. శరీరంలో ఎన్ని లక్షల కణాలకు నీటికి సంభందించిన వ్యాధి ఉందో దానిని సరి చేయడం ద్వారా మాత్రమే కిడ్నిని రక్షించగలం.

సామాన్యంగా 50% కిడ్ని ఫెయులియర్ అనే రోగి వైద్యశాలకు వెళ్లి డయాలసిస్ మరియు మందులు, మాత్రల మూలంగా చికిత్స చేసుకుంటున్నారే ఎవరికైనా 50 శాతం నుండి 40శాతం నుండి 30శాతం అని తగ్గుతూ వచ్చి నయమవుతుందా? చికిత్స చెయ్యగా చెయ్యగా 50శాతం ఉన్న వ్యాది 60శాతం 70శాతానికి చేరుకుంటుంది. శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు నీటికి సంభందించిన సమస్యను పరిఫ్కరించడం ద్వారా మాత్రమే కిడ్నిని కొంతగా రూపొందించవచ్చు. నయం చేయడం సాధ్యం అవుతుంది. మన చికిత్స విధానంలో కొన్ని పద్దతులను పాటించడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు నీటి సంభందించిన లోపాన్ని పూరించడం మూలానా కిడ్నిని నవీనకరించవచ్చు. అలాగే కిడ్నికి సంభందించిన రోగులు మన పద్దతిని ఆచరించడం ద్వారా మందులు, మాత్రలు, డయాలసిస్ లాంటి వాటిని రెండు లేదా నాలుగు నెలల లోపల కొద్ది కొద్దిగా తగ్గిస్తు ఆపడం ద్వారా పూర్తిగా నయం అవుతుంది. అవయవ మార్పిడి ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరం లేదు. మూడు లేదా నాలుగు నెలల తరువాత కిడ్ని సమస్యకు పరిష్కారం లబిస్తుంది.

అవయవాలకు ఎలాంటి వ్యాదులు రావు.

శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఆహారానికి సంభందించిన లోపాన్ని తీర్చడం ద్వారా కాళేయాన్ని నయం చేయవచ్చు. శరీరంలో అన్ని కణాలకు నీటికి సంభందించిన లోపాన్ని తీర్చడం ద్వారా మాత్రమే కిడ్నిని నయం చేయవచ్చు. శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు గాలి సంభందించిన లోపాన్ని తీర్చడం ద్వారా మాత్రమే ఊపిరితిత్తులో వచ్చే అన్ని వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు వ్యాదిని నయం చేయడం ద్వారా మాత్రమే రక్త పోటు అనే దానిని సరిచేయడం వీలవుతుంది.

ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్స లేదా గుండెలో ఒక వ్యాది వస్తే గుండెలో మాత్రమే స్కానింగ్ చేసి దానికి చికిత్స చేయలేము. ఎందుకంటే గుండెకు కావలసిన ఆహారం కాళేయం ఇస్తుంది. కాళేయంలో ఒక లోపం ఉంటే గుండె సక్రమంగా పని చేయదు. గుండెకు కావలసిన నీరు కిడ్ని ఇస్తుంది. అప్పుడు కిడ్నిలో ఏదైనా వ్యాది ఉంటే గుండెకు నష్టం జరుగుతుంది. గుండెకు కావలసిన గాలిని ఊపిరితిత్తు ఇస్తుంది. ఊపిరితిత్తుకు ఏదైనా వ్యాది ఉంటే గుండె

చెడిపోతుంది ఇలా మనం శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు ఒకదానితో ఒకటి కలిసి ఉమ్మడిగానే జీవిస్తున్నాయి. ఇలా ఏ అవయవంలో వ్యాధి వచ్చిన ఆ అవయవాన్ని మాత్రమే స్కాన్ చేసి ఆపరేషన్ చేసి మందులు, మాత్రలు తిని దాని గురించి దిగులు పెట్టుకుంటే మాత్రం నయం చేయలేము. శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఉన్న వ్యాదిని నయం చేయడం ద్వారా మాత్రమే శరీరంలో ఉన్న చిన్న చిన్న అవయవాలను కూడా సరిచేయవచ్చు. ఇలాంటి వాస్తవాలను అర్థం చేసుకొని మీరు దయచేసి ఇప్పటి నుండి వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్సలను వెతకకండి.

మదుమేహ వ్యాది (షుగర్)

మదుమేహ వ్యాది కొంత మందికి ఉంటుంది. కొంత మందికి ఉండదు. చెక్కర వ్యాది లేని వారు దీనిని చదవకూడదని అనుకోకూడదు. ఇప్పుడు మీకు చెక్కర వ్యాది లేదు. ఎలాగైనా ఎక్కడైనా ఉచిత చెక్కర వ్యాది జాగృతి క్యాంప్ అనే దానిని చూసే అవకాశం ఉంది. మీరు దాంట్లో పరీక్ష చేయించుకొని చూసేటపటినుండి మిమ్మలను చెక్కర వ్యాదిగ్రస్తులుగా చూడబడుతారు. చెక్కర వ్యాది ఉన్న వారు చెక్కర వ్యాది లేని వారందరూ దయచేసి దీనిని పూర్తిగా చదవండి.

మన శరీరం కొన్ని కోట్లాది కణాలతో నిర్మితమైంది కొన్ని లక్షల కిలోమీటరు పొడువైన రక్త నాళాలు ఉన్నాయి. ప్రతీ ఒక్క కణాలను కూడా ఒక ఇల్లులాగా ఉంటుంది. రక్తం ఒక రోడ్డులాగే ఉంది. మనం తినే ఆహారంలో ఉన్న పోషక పదార్థాలు చిన్న ప్రేగులో జీర్ణమై కాళేయం ద్వారా రక్తంలో కలుస్తుంది. మనం తినే ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు ప్రోటిన్లు, విటమీన్లు ప్రాణశక్తి దాతువులు విటమిన్‌లు ఉన్నాయి. ఈపిండిపదార్థాలు (కార్బోహైడ్రైడ్) చెక్కరగా మారుతుంది. చెక్కర, షుగర్,గ్లూకోస్ ఈమూడింటికి ఒకటే అర్థం. ఒక వేళ ఈ పుస్తకంలో చెక్కెర, షుగర్, గ్లూకోస్ అనే వేరు వేరుగా ప్రస్తావించిన ఆమూడింటికి ఒకే అర్థం అనేది గుర్తు పెట్టుకొని చదవండి.

చెక్కర అనేది తెలుగులో, షుగర్ అనేది ఇంగ్లీష్‌లో, గ్లూకోస్ అనేది వైద్యులు వాడుతున్న పేరు ఇదే ఈ మూడింటికి ఉన్న వ్యత్యాసం కణం అనే ఇల్లు తలుపును తీసి రక్తంలో ఉన్న పోషక పదార్థాలను తన అవసరానికి తీసుకుంటుంది. ఒక కణం కాల్షియం, ఐరన్, సోడియం, మెగ్నీషీయం లాంటివన్నీ పదార్థాలను కూడా లోపలికి సులువుగా తీసుకుంటుంది. కాని చెక్కరను మాత్రం నేరుగా తీసుకోవడం లేదు. కణాలు చెక్కరను తీసుకోవడానికి ముందుగా ఆ చెక్కర మంచి చెక్కరేనా? లేదా చెడు చెక్కరనా? అని పరిశీలిస్తుంది. చెక్కర రెండు రకాలుగా ఉంటుంది.

$$C_6H_{12}O_6$$

ఒకటి మంచి చెక్కర రెండవది చెడు చెక్కర ఆహారంలో ఉన్న పిండిపదార్థాలు నోటిలో, జీర్ణాశయంలో చిన్న ప్రేగుల్లో సక్రమంగా జీర్ణం చేయడం ద్వారా లభించేది మంచి చెక్కర. సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా అసక్రమంగా జీర్ణమై వచ్చింది చెడు చెక్కర, మంచి చెక్కర అనేది నాణ్యమైనా చెక్కర, చెడు చెక్కర, అనేది తక్కువ నాణ్యత కలిగిన చెక్కర మన అందిరికి అర్థం కావడం కోసం మంచి చెడు అనే పదాలను వాడుతున్నాం. మంచి చెక్కర అనేది నాణ్యత కల్గిఉన్న చెక్కర. చెడు చెక్కర అనేది నాణ్యత లోపించినచెక్కర అని గుర్తుపెట్టుకోగలరు.

ఒక కణం తలుపును తీసి రక్తంలో ఉన్న చెక్కరను తీసి ఇది సక్రమంగా జీర్ణమైన నాణ్యత కలిగిన మంచి చెక్కరేనా? లేదా జీర్ణం కాని జీర్ణమైన నాణ్యత లోపించిన చెడు చెక్కరా? అని పరిశీలిస్తుంది కణం చెక్కరను అడుగుతుంది. మీరు మంచివాడవా? చెడ్డవాడవా? అని మనలను ఎవరైనా అడుగితే నువ్వు ఏమని సమాధానం ఇస్తారు. సినిమా డైలాగ్ లాగా నీకు తెలియదా ఏంటి అని చెబుతాం. నేను చెడ్డవాడిని అని ఎవరితోను చెప్పం. అదే మాదిరి చెక్కర కూడా నాకు తెలియదని చెప్పేస్తుంది.కణాలకు మంచి చెక్కర, చెడు చెక్కర అని విభజించి చూసే జ్ఞానం లేదు. అలాగే కణాలు చెక్కర దగ్గర మన శరీరంలో ఫాంక్రియస్ (Pancreas) అనే అవయవం ఉంది. దాని దగ్గరికి వెళ్లి నువ్వు మంచి చెక్కరగా ఉంటే అది నీకు ఇన్సులిన్ ఇస్తుంది. నువ్వు చెడు చెక్కరగా ఉంటే ఇన్సులిన్ ఇవ్వదు అని చెబుతుంది. రక్తంలో ఉన్న చెక్కరలు నేరుగా ఏ కణాల లోపలికి కూడా పోవడానికి వీలులేదు.

మన శరీరంలో ఫాంక్రియస్ (Pancreas) అనబడె అవయవం ఉంది. ఈఅవయం కొన్ని పనులను చేస్తుంది. అందులో ఒక ముఖ్యమైనా పని ఏమిటంటే రక్తంలో ఉన్న చెక్కర మంచి చెక్కరేనా? చెడు చెక్కరా? అనికనిపెట్టె (Quality Controller) (నాణ్యతను పరీక్షించే అధికారి) లాగా ఫాంక్రియస్ రక్తంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క చెక్కరను తీసి పరిశీలిస్తుంది. మంచి చెక్కర అయితె దానికి ఇన్సులిన్ అనే ముద్దర వేస్తుంది. చెడు చెక్కరగా ఉంటే ఇన్సులిన్ ఇవ్వదు. ఒక బనియన్ కంపెనీలో క్వాలిటీ కన్ట్రోలర్ అనబడేవారు ఉంటారు. ఈయన బనియన్లు తయారైన తరువాత చివరికి వచ్చి వాటిని చెక్ చేస్తారు. నాణ్యతగా ఎలాంటి లోపం లేకుండా బనియన్ ఉంటే OK, TESTED, SELECTED అని స్టిక్కర్ లేదా ముద్దవేసి విదేశాలకు ఎగుమతి చెయ్యడానికి అనుమతిస్తారు. దానిలో ఏదైనా లోపం ఉంటే రిజెక్ట్ అని పక్కకు పడేస్తారు. అదే మాదిరి ఫాంక్రియస్ అనే అవయవం చెక్కర యొక్క నాణ్యతను పరిశీలించి ఒక నాణ్యత నియంతరణ అధికారి.లాగా ఏ చెక్కర సక్రమంగా జీర్ణమె ఉందో ఆచెక్కర సక్రమంగా జీర్ణమై ఉన్న చెక్కరకు మాత్రమే ఇన్సులిన్ అనే ఒక ముద్రవేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌కు ఒక తాళంచెవి అని కూడా చెప్పవచ్చు. ఏ చెక్కరకు ఇన్సులిన్ అనే తాళం చెవి ఉందో ఆ చెక్కర మాత్రమే కణం అనె ఇంటి తలుపును తీసుకొని లోపలికి పోవడానికి వీలవుతుంది. ఏ చెక్కర అయితే సక్రమంగా జీర్ణమై మంచి చెక్కరగా ఉన్నదో అది మాత్రమే ఫాంక్రియస్ దగ్గర నుండి ఇన్సులిన్‌ను తీసుకొని కణం లోపలికి వెల్లడానికి ఆస్కారం ఉంది.

ఒక కణం రక్తంలో ఉన్న చెక్కరను తీసి చూస్తుంది. ఆ చెక్కరలో ఇన్సులిన్ అనే ముద్ర ఉంటేనే

మంచి చెక్కర అని నిర్ణయం చేసి కణం లోపలికి తీసుకుంటుంది. ఎందుకంటే నాణ్యత లోపంగా ఉన్న చెక్కర కణం లోపలికి పోవడానికి వీలుకాదు. కావున శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలను కూడా వ్యాదులనుండి కాపాడడానికి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఫాంక్రియస్ అనే అవయవం చేదోడు వాదోడుగా ఉంటుంది.

ఏమిటి కొంత కలవరంగా ఉంది. నేను పది సంవత్సరాలుగా చెక్కర వ్యాది గ్రస్తుడిగా ఉన్నాను. పెద్ద పెద్ద వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లాను. పెద్ద పెద్ద వైద్యశాలలకు వెళ్లాను ఇప్పటి వరకు ఎవరూకూడా మంచి చెక్కరా, చెడు చెక్కరా అని చెప్పనేలేదే? వీరేంది కొత్తగా వాగుతున్నారు. అని కొందరికి మనసులో సందేహం రావచ్చు. మేము చెక్కర గురించి ఏమి తెలవకుండా ఊరికేనే వాగడంలేదు. ఇప్పటి వరకు మంచి చెక్కర చెడు చెక్కర గురించి మీరు తెలుసుకోకుండా ఉన్నందువల్లనే పది సంవత్సరాలుగా మీ వ్యాది నయంకాకుండా ఉంది. కొన్ని సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు వాడుతూ ఉన్నారు. మీరు ఎప్పుడైతే మంచి చెక్కర, చెడు చెక్కర అనే వ్యత్యాసాన్ని ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో ఆక్షణం నుండి మీ చెక్కర వ్యాదిని నయం చేసుకోబడదు.

ఏ ఏ రకాల చెక్కర ఎంత పరిమాణంలో ఉన్నదని చూడడానికి వేరేమిషిన్ ఉంది. దాని పేరు (IR Study) మరియు (UVE Spectrum Study) ఈ Study ఉన్న మిషిన్‌లలో మాత్రమే రక్తంలో ఉన్న చెక్కర యొక్క రకాలను నిర్ధారించడానికి వీలవుతుంది. ఈ మిషిన్లు ఏ వైద్యశాలలో కూడా లేదు. పెద్ద పెద్ద Lab, Institute పరిశోధన శాలలలో మాత్రమే ఉన్నాయి. కావున చెక్కరని సామాన్యంగా పరిశోధించి చూడడంలో ఏ అర్థమూలేదు. ఏ ఒక్క ప్రయోజనం లేదు.

వైద్యశాలలో Blood Glucose Level రక్తం యొక్క చెక్కర పరిమాణం అని వ్రాసి ఇస్తున్నారు. కాని రక్తం యొక్క చెక్కర పరిమాణాన్ని ఎవరూ చూడడం లేదు. ఇపుడు చూసే పరిమాణం Plasma Glucose Level ను మాత్రమే చూస్తున్నారు. Plasma Glucose Level అనేది వేరు. రక్తం యొక్క చెక్కర పరిమాణం అనేది వేరు. కావున చెక్కర వ్యాది అనేది ఫాంక్రియస్‌కు సంభందిచిన వ్యాదియే కాదు.

చెక్కర వ్యాది అనేది ఫాంక్రియస్ చెడిపోయిన వ్యాది కాదు. మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో ఉన్న చెక్కర సక్రమంగా జీర్ణం కాకపొవడం వల్ల ఫాంక్రియస్ ఇన్సులిన్ ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తుందే తప్ప ఫాంక్రియస్ తప్పు చెయ్యలేదు. అనేది అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే శరీరంలో ఇన్సులిన్ లోపం ఏర్పడుతుందో మనం ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చెయ్యలేదని అర్థం తప్ప ఫాంక్రియస్‌లో లోపంలేదు. కావున చెక్కర వ్యాది అనేది చెక్కరను సక్రమంగా జీర్ణం చెయ్యని వ్యాదియే తప్ప దీనికి శరీరంలో ఉన్న అవయవాలకు ఎలాంటి సంభందం లేదు. కావున ఆహారాన్ని ఏ పద్దతిలో తింటే అది రక్తంలో మంచి చెక్కరగా కలుస్తుంది. అనే ఒకే ఒక్క సులువైన టెక్నిక్‌ను నేర్చుకోవడం మూలాన మనం ఈ క్షణం నుండి చెక్కర వ్యాదిని నయం చెయ్యవచ్చు. ఫాంక్రియస్ ఇన్సులిన్ తన దగ్గర నిలువ పెట్టుకని ఉంటుంది. అది మీకు ఇవ్వకుండా వేరే ఎవరికి ఇస్తుంది. మంచి చెక్కర అంటే మాత్రమే ఇన్సులిన్ ఇస్తుంది. చెడు చెక్కరకు మాత్రం ఇన్సులిన్ ఇవ్వదు. ఈ మంచి చెక్కర, చెడు చెక్కరకు ఏమిటనేది వివరంగా

అర్థం చసుకోవడానికి తరువాత కొన్ని ఉదాహారణల ద్వారా వివరంగా తెలుసుకోవచ్చు.

మనం చిన్న పాపలుగా ఉన్నపుడు మనం తినే ఆహారం మంచిగ జీర్ణం అవుతుంది. ఎందుకంటే పాపకు టెక్షన్, కోపం, భయం ఏమి ఉండవు. ఇలా చిన్న వయస్సులో ఒక పాప ఆహారం తీసుకునేటపుడు మంచిగా జీర్ణమై మంచి చెక్కర మాత్రమే రక్తంలో కలుస్తుంది. ఉదాహారణకు ఒక పాప ఆహారం తీసుకుంటుంది. అందులో 500 చెక్కర రక్తంలో కలుస్తుంది అని అనుకుందాం. అపుడు ఆపాప సక్రమంగా జీర్ణమైన 500 చెక్కర రక్తంలో కలుస్తుంది. ఈ 500 మంచి చెక్కరలు కణాల లోపలికి పోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. కాని ఎంతైనా మంచి చెక్కరగా ఉన్నా ఇన్సులిన్ లేదనే కారణం వలన కణాల లోపలికి పోవడానికి వీలుండదు. ఈ500 చెక్కరలు ఫాంక్రియస్ దగ్గరికి వెలుతుంది. ఫాంక్రియస్ ఈ500 చెక్కరను పరిశీలించి చూసి మంచి చెక్కరగా ఉన్నందున ఫాంక్రియస్ 500 ఇన్సులిన్‌ను స్రవింప చేస్తుంది. ఒక చెక్కరకు ఒక ఇన్సులిన్ మాత్రమే లభిస్తుంది. అది కూడా మంచి చెక్కరగా ఉంటే మాత్రమే ఫాంక్రియస్ ఇన్సులిన్ ఇస్తుంది. ఈ500 మంచి చెక్కరగా ఉండడంవల్ల అన్నిటికి ఇన్సులిన్ లభించేసింది. ఇప్పుడు పాప రక్తంలో 500 మంచి చెక్కర ఇన్సులిన్ అనే తాళం చెవితో తిరుగుతూ ఉంటుంది.

పాప శరీరానికి 300 చెక్కర అవసరం ఉంది అని అనుకుందాం. కణాలు తలపును తీసి ఇన్సులిన్ ఉన్న చెక్కరలను తన అవసరాలకోసం వ్యాదిని నయం చేసుకోవడం కోసం తీసుకుంటుంది. ఇపుడు శరీరానికి 300 చెక్కర అవసరం ఉన్నందువల్ల 300 కణాల లోపలికి వెళ్లి పోయింది. మిగిలి ఉన్న 200 చెక్కర రక్తంలోకి మళ్లీ మళ్లీ తిరిగి వస్తుంది. కణాలు అవసరానికి మించి చెక్కరలను ఎప్పుడు కూడ లోపలికి తీసుకోదు. రక్తంలో 500 చెక్కర ఉన్నందున మనం నిలువ ఉంచుకుందాం. తరువాత అవసరముంటుందని కణాలు తీసుకోవు. అపుడు అవసరంలేని మంచి నాణ్యత కలిగిన 200 చెక్కరలు రక్తంలో తిరిగి తిరిగి వస్తుంది. ఈ చెక్కర ఏమవుతుందని చూద్దాం.

మన 500 రూపాయలు సంపాదించి తీసుకొని మనం పోతున్నాం. కుటుంబ ఖర్చుకు 300 రూపాయలు అవసరం ఉంది. మిగిలిన 200 రూపాయలు అవసరానికి మించి సంపాదించేశామని చింపి చెత్తలో పాడేస్తామా? ఏంచేస్తాం? పది రూపాయల నోట్లుగా ఉంటే రెండు వంద రూపాయి నోట్లుగా మార్చి బీరువాలో దాచి పెట్టుకుంటాం. అదే మాదిరి పాప సంపాదించిన 500 చెక్కర ఖర్చులకు 300 చెక్కర మిగిలియున్న 200 చెక్కరకు గ్లూకోస్ అనే పేరుంది. ఈ 200 గ్లూకోస్ ఒకటిగా చేసి ఒక పదార్థంగా మార్చుతుంది మన కాళేయం. దాని పేరు గ్లైకోజన్. గ్లూకోస్ అనేది ఒక చెక్కర గ్లైకోజన్ అనేది చాల చెక్కరను ఒకటి చేస్తే లభించే ఒక పదార్థం. ఒక రూపాయి నోటుకు, వందరూపాయిల నోటుకు ఉన్న తేడా ఎలాగో అదే మాదిరి చెక్కర అనేది ఒకరూపాయి. వంద చెక్కరలను ఒకటి చేస్తే వంద రూపాయిల విలువ కలిగిన గ్లైకోజన్. ఐదు వందల చెక్కర ఒక్కటైతే 500 రూపాయిల విలువ ఉన్న గ్లైకోజన్ మనం ఎలా 10 రూపాయల నోట్లను 100 రూపాయిల నోట్లుగా మార్చి దాచిపెడుతామో అదే మాదిరి వేరు వేరు చెక్కరగా ఉన్న

వాటిని చేసి వంద నోట్లుగా గ్లైకోజన్‌గా క్రమబద్ధీకరించబడిన చెక్కరగా మార్చి మనం ఎలా రూపాయలను బీరువాలో దాచిపెడుతామో అదే మాదిరి చెక్కరను నిల్వ ఉంచే బీరువా కాళేయం, కండరాలు. (Muscles) మరియు మెదడు (Brain) ఇలా ఎక్కువగా ఉన్న ఇన్సులిన్ పొందిన మంచి చెక్కరను శరీరం దాచి పెడుతుంది. ఇప్పుడు ఆపాపకు చెక్కర వ్యాది లేదు.

ఈ బిడ్డ యొక్క జీర్ణ శక్తిని చెడగొట్టేది మొట్ట మొదటిగ ఆ బిడ్డ యొక్క తల్లియే. మనసు కోరినట్టుగా ఆటలాడుతూ, తింటూ ఉన్న ఆ బిడ్డను మొట్ట మొదట్లో మనం పాఠశాలకు పంపిస్తున్నాం. ఎనిమిది గంటలకు స్కూల్‌వ్యాన్ వచ్చేస్తుంది కావున బిడ్డను వెంటనే తయారుకమ్మని నిద్ర పోతున్న బిడ్డను లేపి ఆ పాపకు స్నానం చేయడం ఇష్టం లేకున్నా స్నానం చేయించి, ఇష్టం లేకున్నా, ఆకలి లేకున్నా ఆ బిడ్డకు ఆహారం తినిపిస్తున్నాం. కొందరు తల్లులు తన అన్నం బిడ్డ తినకుంటే కొడుతారు. ఒక గ్లాసులో నీటిని పెట్టుకొని మధ్య మధ్యలో నోట్లో నీరు పోసి పోసి మింగమని బెదిరిస్తారు.

ఇలాగే బిడ్డకు ఇష్టం లేని సమయంలో ఆకలి లేనపుడు ఆహారం ఇచ్చినపుడు ఆ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. ఇప్పుడు ఆబిడ్డకు 300 చెక్కర సక్రమంగా జీర్ణమై 200 చెక్కర సక్రమంగా జీర్ణం కాలేదని అనుకుందాం. ఇప్పుడు ఏమవుతుంది. రక్తంలో 300 మంచి చెక్కర, 200 చెడు చెక్కర ఉన్నాయి. ఈబిడ్డ యొక్క ఫాంక్రియస్ 300 ఇన్సులిన్ మాత్రమే స్రవిస్తుంది. చెడు చెక్కరలకు ఇన్సులిన్ స్రవించదు. కావున ఫాంక్రియస్ ఇన్సులిన్ తక్కువగా స్రవించడం ఫాంక్రియస్ యొక్క తప్పు కాదు. జీర్ణం యొక్క లోపమే అనేది క్లుప్తంగా అర్థం చేసుకోండి. ఈ 300 ఇన్సులిన్ తీసుకున్న మంచి చెక్కరలు కణాల లోపలికి వెళ్తాయి. కాని ఇన్సులిన్ లభించని 200 చెడు చెక్కరలు రక్తంలో శరీరం అంతా కూడా తిరిగి తిరిగి వస్తాయి.

ఇవి కణాల లోపలికి వెళ్లలేవు. గ్లైకోజన్‌గాను మారలేవు. ఏ కాళేయమైతే ఎక్కువగా ఉన్న మంచి చెక్కరను బీరువాలో తీసుకువచ్చి దాచి పెట్టిందో అదే కాళేయం ఇన్సులిన్ లేని చెక్కరను ఇది చెడు చెక్కర దీనితో మన శరీరానికి ఎటువంటీ ప్రయోజనం లేదని నిర్ణయం తీసుకొని ఆ చెక్కరను కిడ్నికి పంపిస్తుంది. కిడ్ని ఈ చెడు చెక్కరను మూత్రాశయానికి (Urinary Bladder) పంపిస్తుంది. మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రంలో కలిసి చెడు చెక్కరను బయటికి పంపిస్తుంది.

చెక్కర వ్యాది గ్రస్తులు ఎక్కువగా మూత్రం విసర్జించడం ఆ మూత్రంలో చెక్కర ఉండడానికి కారణం. ఫాంక్రియస్ లేదా కాళేయమో కిడ్నినో మూత్రాశయమో కాదు. ఒక కంపెనీలో తయారు చేయబడిన నాణ్యత లోపించిన వస్తువులను ఎలా బయట పారేస్తున్నారో అదే మాదిరి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా లభించిన చెడు చెక్కరను మన శరీరం వద్దని బయటికి మలినాలుగా పంపిస్తుంది.

ఈ మూత్రాన్ని పట్టుకొని అందులో Sugar ఎంత ఉందని పరిశోదించి మిమ్మలను చెక్కర రోగులని చెబుతున్నారు. ఇది ఒక తప్పైన పద్దతి. ఒకహాస్య నటుడు ఒక సీనిమాలో “ నువ్వు తీసే మోలలు అన్ని అవసరం లేదు. ” అని చెబుతున్నట్లుగా మూత్రం ద్వారా

భయటికి పోయేటువంటి చెక్కర కూడా అవసరం లేని చెక్కర అని అర్థం చేసుకోండి. మన శరీరానికి జ్ఞానం ఉంది. మనం ఇంతకు ముందే చూశాం. కిడ్నీ, మూత్రాశయం తెలివిలేని తనంగా మంచి చెక్కరను ఎప్పుడు భయటకు పంపించదు. గ్లైకోజన్‌గా మారే చెక్కర అంతా కూడా మంచి చెక్కరే. మూత్రం ద్వారా భయటకు పోయే చెక్కరంతా కూడా చెడు చెక్కర. శరీరం మూత్రం ద్వారా మంచి చెక్కరను ఎప్పుడూ కూడా బయటకు పంపించదు. కావున మూత్రంలో చెక్కర వస్తుందని దయచేసి భయపడకండి. అది మురికి కాలువలో పోవలసిన చెక్కర.

ఇప్పుడు కూడా ఈ బిడ్డకు చెక్కర వ్యాది లేదు. ఈబిడ్డ చదివి పెద్దదైన తరువాత ఒక సంస్థకు యజమాని అయ్యాడనుకుందాం. యజమానులు ఉదయం ఎప్పుడు సక్రమంగా తినరు. మధ్యహ్నాం ఆకలి అయినపుడు తినకుండా పనులను చేస్తూ ఉంటారు. రాత్రి పదకొండు గంటలకు లేదా పన్నెండు గంటలకు దయ్యం లాగ ఇంటికి వచ్చి అవసరం లేకుండా ఎక్కువగా తింటుంటారు. ఇలా తప్పైన ఆహారపు అలవాట్లు ఎక్కువైనపుడు జీర్ణం సక్రమంగా కాకుండా చెడు చెక్కర ఎక్కువవుతూ ఉంటాయి

ఉదాహారణకు ఒకరికి 300 చెడు చెక్కర 200 మంచి చెక్కర రక్తంలో కలుస్తుందని అనుకుందాం. 200 మంచి చెక్కరకు ఇన్సులిన్ లభించగానే కణాల లోపలికి వెళ్లిపోతుంది. 300 చెక్కర ఇన్సులిన్ లభించక పోవడం వల్ల మూత్రం ద్వారా భయటికి వెళ్లిపోతుంది. కాని ఆ వ్యక్తి శరీరానికి ఈరోజు 300 చెక్కర అవసరం ఉంది. కాని 200 మాత్రమే లోపలికి వెళ్లింది. 100 లోటు ఏర్పడింది. ఈ పరిస్థితిలో శరీరం ఏం చేస్తుంది. మన ఇంట్లో 500 రూపాయిలు సంపాదిస్తూ వస్తున్నాం. అందులో 300 రూపాయిలు దొంగ నోట్లు అని తెలవగానే చింపి చెత్తలో పాడేస్తాం. అలాగే ఎప్పుడైతే దొంగ చెక్కర శరీరం లోపలికి వెలుతుందో శరీరం దానిని చింపి మూత్రం అనే చెత్త కుండీలో పాడేస్తుంది. కాని మీ కుటుంబానికి 300 రూపాయిలు ఖర్చుకు అవసరం ఉంది. 200 రూపాయిలు మాత్రమే మంచి నోట్లుగా ఉండడం వల్ల ఉపయోగించుకున్నాం. ఇప్పుడు 100 రూపాయిలు బడ్జెట్‌లో లోటు ఏర్పడింది. ఇప్పుడు ఏంచేస్తారు. ఇంతకు ముందు సంపాదించి దాచి పెట్టిన బీరువాలో నుండి 100 రూపాయిలను తీసి ఖర్చుపెడుతారా లేదా.? అదే మాదిరి ఎప్పుడైతే రక్తంలో కణాలకు కావలసిన మంచి చెక్కర లేదో రెండు కన్ను బొమ్మలకు మధ్యలో ఉన్న పిట్యూటరి గ్రంథి ACTH అనే ద్రవాన్ని స్రవించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈద్రవం కిడ్నీకి పైన ఉన్న అడ్రినల్ గ్రంథిని (బొడ్డు గ్రంథిని) పని చేయిస్తుంది. ఈ అడ్రినల్ గ్రంథి అంతకు ముందు గ్లైకోజన్‌గా మార్చి కాళేయం, కండరాలు, మొదడు లాంటి ప్రాంతాలలో ఉన్న రూపాయి నోటు చెక్కరలను తీసుకొని వచ్చి ఖర్చు చేస్తుంది. ఇలా చిన్న వయస్సు నుండి శరీరం చాలా చెక్కరను సంపాదించినపుడు బీరువాలో దాచి పెడుతుంది. చెక్కర లోటు ఏర్పడినపుడు బీరువాలో నుండి తీసి ఖర్చు పెడుతున్నాం.

కావున ఒక విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోండి. Low Sugar వల్ల ప్రపంచంలో ఎవ్వరికి మైకం రాదు. ఎందుకంటే ఎప్పుడైతే చెక్కర యొక్క పరిమాణం తగ్గుతుందో పిట్యూటరి, అడ్రినల్ గ్రంథులు వెంటనే నిలువ ఉంచిన చెక్కరను తీసి ఖర్చు

చేస్తున్నపుడు ఇలాంటి వ్యవస్థ మన శరీరంలో ఉన్నపుడు లోషుగర్‌తో స్పృహ తప్పడం అనేది ఒక తప్పైన అభిప్రాయం అవుతుంది. ఇపుడు ఈ బిడ్డకు చెక్కర వ్యాది లేదు. ఇలా కొన్ని సంవత్సరాలుగా మనం కొన్ని సమయాలలో బీరువాలలో దాచిపెడుతూ ఉంటాం. కొన్ని సందర్భాలలో తీసి ఖర్చు పెడుతూ ఉంటాం. శరీరంలో గ్లైకోజన్ ఉన్నంత వరకు ఎవరికి స్పృహ తప్పడమనేది జరగదు. కొన్ని సందర్భాలలో మనం శరీరంలో దాచి పెట్టినటువంటి గ్లైకోజన్ నిలువ అయిపోయినపుడు శరీరంలో ఏం జరుగుతుందనేది చూద్దాం.

ఉదాహారణకు ఒక వ్యక్తి తింటున్నాడు. 500 చెక్కర రక్తంలో కలుస్తుంది అందులో 400 చెడు చెక్కర 100 మంచి చెక్కర ఈ 400 చెడు చెక్కరలు ఇన్సులిన్ లభించక మూత్రం ద్వారా బయటకు వెలుతుంది. 100 మంచి చెక్కర ఇన్సులిన్ తీసుకుని కణాల లోపలికి వెళ్లిపోతాయి. కాని శరీరానికి 300 చెక్కర అవసరం 200 లోటు ఏర్పడింది. ఇప్పుడు గ్లైకోజన్‌ను బయటకు తీయడానికి శరీరం ప్రయత్నం చేస్తుంది. కాని ఈయన శరీరంలో దాచి పెట్టిన చెక్కర అయిపోయింది. బీరువాలో ఏమీ నిలువ లేదని అనుకుందాం. ఏమవుతుంది అడ్రినల్ గ్రంథి గ్లైకోజన్ అయిపోయిందని సంకేతమిస్తుంది. అప్పుడు రక్తంలో కణాల లోపలికి వెళ్లడానికి మంచి చెక్కరలు లేకుండా పెట్రోల్ అయిపోయిన కారు మాదిరిగ, కరెంటుపోయిన ఫ్యాన్ లాగా వెంటనే ఆగిపోతుంది. చెక్కర రోగులు స్పృహ తప్పిపోవడానికి కారణం చెక్కర ఎక్కువగానో, లేదా తక్కువగానో ఉండడం కానే కాదు. చెక్కర లోటు ఏర్పడినపుడు దాచి పెట్టిన గ్లైకోజన్ నిలువ ఎప్పుడైతే లేదో అప్పుడు మాత్రమే ప్రపంచంలో ఉన్న ఎవరైనా స్పృహ తప్పడం అనేది జరుగుతుంది. చెక్కర వ్యాది గ్రస్తులు స్పృహ తప్పడం అనేది ఫాంక్రియస్ లోపం కాదు. చెక్కర వ్యాది కూడా కాదు. శరీరంలో దాచి పెట్టినటువంటి చెక్కర అయిపోయిందని మాత్రమే అర్థం.

హై షుగర్, లో షుగర్

హైషుగర్, లోషుగర్ (High Sugar, Low Sugar) అంటే ఏమిటి? హైషుగర్, లోషుగర్ రెండు ఒకటే రెండిటికి పెద్ద తేడా ఏమీలేదు. ఉదాహారణకు ఒక వ్యక్తి తింటున్నపుడు ఆహారంలో 500 చెక్కర ఉంది. ఈ500లలో 100 మంచి చెక్కర 400 చెడు చెక్కర అని అనుకుందాం. ఇవి రక్తంలో కలుస్తాయి. అయిన శరీరంలో దాచి పెట్టినటువంటి గ్లైకోజన్ ఒక్కటి కూడా నిలువ లేదని అనుకుందాం. ఇపుడు ఏమవుతుంది. 100 మంచి చెక్కర ఇన్సులిన్ తీసుకుని కణాల లోపలికి వెళ్లిపోతుంది. 400 చెడు చెక్కర ఇన్సులిన్ లభించక పోవడం వల్ల మూత్రం ద్వారా భయటకు పోతుంది. అడ్రినల్ గ్రంథి గ్లైకోజన్‌ను వెతుకుతుంది. కాని గ్లైకోజన్

లేకపోవడం వల్ల రక్తంలో కావలసినంత షుగర్ సరఫరా గ్లూకోస్ సప్లే చేయలేము కావున కణాలకు అందక పోవడం వల్ల కణాలు స్పృహ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో అతనికి షుగర్ టెస్ట్ చేసినపుడు షుగర్ తక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యులు లో షుగర్ వల్ల మైకం వచ్చినట్టు చెబుతారు. కాని వాస్తవానికి లో షుగర్ వల్ల ఆ వ్యక్తికి మైకం రాలేదు శరీరంలో గ్లైకోజన్ లేకపోవడం వల్ల మాత్రమే మైకం వచ్చింది.

చేయించు కుంటారు. పరిక్ష చేసే ముందు మంచిగా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పరీక్ష రిపోర్టులో 300 ఉంది. 400 ఉందని సమాచారం తెలుసుకోగానే ఆ తరువాత తన శరీరంలో ఏదో ఒక వ్యత్యాసమైన స్పర్ష ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం ఏమిటంటే చెక్కర నార్మల్ ఉండాలని మనం బుద్దిలో నమోదు చేసుకున్నాం. ఆ స్థాయికి ఎక్కువగాను తక్కువగాను ఉన్నపుడు మన బుద్ధి మన మనసును ఇబ్బంది పెట్టి మనసు శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ప్రపంచంలో ఎవరికికూడా చెక్కర నార్మల్‌గా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. ఉండదు. ఉండవలసిన అవసరం లేదు. ఆహారం తీసుకున్న తరువాత చెక్కర ఎక్కువగా ఉంటుంది. మంచి చెక్కరకు ఇన్సులిన్ లభిస్తుంది. చెడు చెక్కరకు ఇన్సులిన్ లభించదు. కణాలకు కావలసిన చెక్కర కణాల లోపలికి పోతుంది. చెడు చెక్కర మూత్రం ద్వారా బయటికి పోతుంది. అవసరానికి మించిన చెక్కర గ్లైకోజన్‌గా మారుతుంది. ఇలాంటి చర్యలు శరీరంలో జరుగుతున్నపుడు చెక్కరను ఎవరు చెక్ చేసి చూసినా అది ఎచ్చు తగ్గులుగానే ఉంటుందే తప్ప నార్మల్‌గా ఉండదు.

ఉదాహరణ రెండు, రక్తంలో ఉన్న 100 మంచి చెక్కర కణాలలోపలికి వెళ్లింది. కాని 400 చెడు చెక్కర రక్తంలోనే ఉంది. మూత్రాశయం ద్వారా ఇంకా మూత్రంగా భయటికి పోలేదు. ఈ స్థితిలో ఆ వ్యక్తి కణాలకు చెక్కర అవసరం ఉన్నపుడు గ్లైకోజన్ లేదనే కారణం స్పృహ తప్పడం అనేది జరుగుతుంది. ఇప్పుడు ఆయనకు షుగర్ టెస్ట్ చేస్తే 400 ఉంటుంది. వైద్యులు షుగర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఈయన స్పృహ తప్పినట్టు చెబుతారు. మళ్లీ అర్థం చేసుకోండి. షుగర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఒక వ్యక్తి స్పృహ తప్పలేదు. చెడు చెక్కర రక్తంలో ఉన్నందువల్ల ఇంకా గ్లైకోజన్ అయిపోయినందువల్ల మాత్రమే స్పృహ తప్పడం అనేది జరుగుతుంది.

ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే హై షుగర్, లో షుగర్ అనేది స్పృహ తప్పడానికి కారణం కాదు. శరీరంలో దాచిపెట్టబడిన గ్లైకోజన్ అనే క్రమబద్దీకరించబడిన చెక్కర అయిపోయినపుడు మాత్రమే స్పృహ తప్పడం అనేది జరుగుతుంది. సులువుగా అర్థం చేసుకోవాలంటే చెడు చెక్కర రక్తంలో ఉన్నపుడు స్పృహ తప్పితె హై షుగర్‌తో స్పృహ తప్పినట్టు చెబుతాన్నారు. చెడు మూత్రం ద్వారా భయటికి పోయిన తరువాత స్పృహ తప్పితె లో షుగర్‌తో స్పృహ తప్పినట్టు చెబుతారు. చెడు చెక్కర రక్తంలో ఉండడం వల్ల గాని మూత్రం ద్వారా భయటికి వెళ్లినా గాని దాని గురించి మనం భాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. శరీరంలో దాచి పెట్టినటువంటి గ్లైకోజన్ ఉన్నదా? లేదా? అని మాత్రమే మనం బాధ పడాలి.

కావున చెక్కర టెస్ట్ చెయ్యడమనేది ఒక

అవసరం లేని పని కొందరికి లో షుగర్ ఉంటుంది. కాని మైకం వచ్చి పడిపోరు ఎందుకంటే గ్లైకోజన్ సరఫరా అవుతుంది. కనుక ఇంకొందరికి హై షుగర్ ఉంటుంది. కాని మైకం రాదు. ఎందుకంటే అది మంచి చెక్కర కూడా కావచ్చు. కొందరు వైద్యశాలకు వెళ్లి షుగర్ టెస్ట్ చేసుకుంటారు. టెస్ట్ చేసుకోవడానికి ముందు కొన్ని సందర్భాలలో మన శరీరానికి వ్యాదులు వచ్చే సమయంలోనో లేదా శరీరంలో వేరే కొన్ని ముఖ్యమైన పనులు జరుగుతున్నపుడు చెడు చెక్కరను మూత్రం ద్వారా పంపించే పనిని ఆలస్యంగాను చేస్తుంది. ఇంకా మంచి చెక్కరను గ్లైకోజన్‌గా మార్చే పనిని కూడా ఆలస్యంగా చెయ్యడానికి అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి సమయాలలో మనం టెస్ట్‌లు చేసి ఎక్కువగా ఉందని లేదా తక్కువగా ఉందని బయపడితె ఈ బయమే వ్యాదికి కారణం తప్ప రక్తంలోఉన్న గ్లూకోస్ యొక్క పరిమాణం వ్యాది కానేకాదు. ఒక ఇంట్లో ఇద్దరు ఉన్నారంటే ఆ ఇద్దరికి సరిపోయేంత వంట చేస్తారు. ఆకస్మాత్తుగా బందువులు 10 మంది వస్తె 10 మందికి సరిపోయేంత వంట పనులు జరుగుతాయి. మీ వంట గదిలో ఎక్కువగా వండిన వాటిని ఒక వ్యాదిగ చెప్పగలమా? ఆ ఇద్దరిలో ఒకరికి జ్వరం వస్తె వంట తక్కువగా చేస్తారు. ఇపుడు తక్కువగా చేసారని తప్పుగా పరిగణించవచ్చా.? అదే మాదిరి కణాలకు చెక్కర ఎక్కువగా అవసరం ఉన్నపుడు రక్తంలో చెక్కర యొక్క స్థాయి ఎక్కువవుతుంది. కణాలకు చెక్కర యొక్క స్థాయి తగ్గినపుడు రక్తంలో చెక్కర యొక్క పరిమాణం తక్కువగాను ఉంటుంది. దీనిని ఎవరూ కూడా ఒక నిర్ధారించిన పరిమాణ పద్దతులను పెట్టుకొని పరిశీలనలు చెయ్యకూడదు.

మీరు ప్రశాంతంగా ఉన్నారు మీ షుగర్ నార్మల్‌గా ఉన్నదిని అనుకుందాం. ఒక పామును మీఒడిలో వేస్తే పామును చూసి భయపడిన మరుక్షణం మీ షుగర్ పరీక్షించి చూడండి హై షుగర్‌ను కూడా అదిగమించి ఉంటుంది. శరీరానికి తెలివి లేదా? అవసరం లేకుండా ఎందుకు ఎక్కువ చేస్తుంది? ఎందుకంటే ఒక వేళ పాముకరిస్తె శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు ఉన్న విషాన్ని తీసి బైటికి పారేయడానికి శరరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు చెక్కర అవసరం ఉంటుంది. కనుక దాచిపెట్టినటువంటి చెక్కరను రక్తంలోకి పంపుతుంది. పాము బైటికి వెళ్లిన తరువాత అమ్మయ్య అని మీమనసులో ఉన్న భయం తక్కువైన తరువాత 10 నిమిషాలలో చెక్కర పరిమాణం నార్మల్ అయిపోతుంది.

ఇపుడు చెప్పండి షుగర్ ఎక్కువయి తక్కువ కావడం వల్ల మీకు వ్యాది వచ్చిందా? లేదు. రక్షణ ఏర్పడిందా? ఇదే మాదిరి షుగర్ నార్మల్‌గా ఉన్న ఒకరి చేతి మీద కత్తితో ఒక చిన్న గాయాన్ని ఏర్పర్చండి మరుక్షణం రక్తంలో షుగర్ పరిమాణం ఎందుకు ఎక్కువవుతుంది? గాయపరిచిన చోటులో ఉన్న కణాలు తనను నయం చేసుకోవడం కోసం పని చెయ్యడం ప్రారంభిస్తాయి. శరీరంలో ఉన్న కణాలు పని చెయ్యడానికి లేదా వ్యాదిని నయం చేసుకోవడానికి చెక్కర మరియు B.P యొక్క పరిమాణం ఎక్కువవుతుంది. ఇపుడు రక్తంలో చెక్కరను టెస్ట్ చేసి చూసి ఎక్కువగా ఉంది. దీనిని వ్యాది అని చెప్పడం ఎంతవరకు సమంజసం అవుతుంది? చెక్కర పరిమాణం నార్మల్ అనేది ఆపరేషన్ చేసేటపుడు అత్యవసర సమయాలలో మాత్రమే అవసరం.

కొన్ని అత్యవసర చికిత్సలకు శస్త్ర చికిత్స లాంటివాటికే ప్యాన్క్రాస్‌లో దెబ్బ తగిలి ఉందా? అని పరామర్శించాలి. కాళేయం ఏమైందని ఎవరికి తెలియదు. ఇలాంటి సమయంలోనే రక్తంలో చెక్కర పరిమాణాన్ని ఒక నిర్ధారించబడిన స్థాయిలో ఉంచడం ద్వారా ప్రాణాన్ని కాపాడవచ్చు. అనేది సైన్స్. దీనికోసమే కనిపెట్టబడినదే చెక్కర నార్మల్ అనె కొలమానం వైద్యులు ఆపరేషన్ చేసేటపుడు అత్యవసర పరిస్థితిలో ప్రాణాన్ని రక్షించడం కోసం ఉపయోగించే కొలమాణమె చెక్కర నార్మల్ అనేది. ఇందుకోసం కనిపెట్టబడిన మందులు, మాత్రలె ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులు, మాత్రలు కావున చెక్కర నార్మల్‌గా ఉంచుకోవలసిన అవసరం రోగులకు లేదు వైద్యశాలలో అడ్మిట్ అయిఉన్నపుడు మాత్రమే వైద్యులు చెక్కర గురించి ఆలోచించాలి. వైద్యశాల నుండి భయటికి వచ్చిన మరుక్షణం నుండి దయచేసి ఎవరూ కూడా షుగర్ లెవల్‌ను పరీక్షించకూడదు. అలా టెస్ట్ చేసి చూడడమే వ్యాధి. ఆహారం తీసుకున్న తరువాత షుగర్ యొక్క పరిమాణం ఎక్కువ అయిన తరువాత కణాల లోపలికి వెలుతుంది. గ్లైకోజన్‌గా మారుతుంది. మూత్రంగా బయటికి వస్తుంది. షుగర్ తక్కువవుతూ వస్తుంది. నార్మల్ అవుతుంది. తరువాత లోషుగర్ వచ్చినపుడు ఆకలి కోసం కొన్ని గ్రంథులు స్రవిస్తాయి.

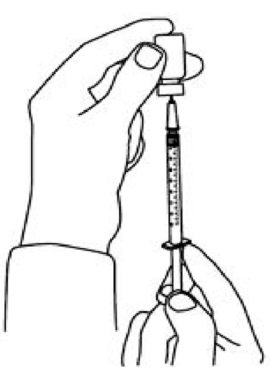
మనం ఆహారం తీసుకుంటాం. మళ్లీ షుగర్ ఎక్కువవుతుంది ఇది ఒక సైకిల్ చక్రం లాంటిది ఇందులో షుగర్ నార్మల్ అని చూడవలసిన అవసరం లేదు. ఒక వేల ఆకలయినపడు మీరు తినకుంటే బీరువాలో ఉన్న చెక్కరను వినియోగించుకుంటుంది.

సరె హైషుగర్ , లోషుగర్‌లో ఒక వ్యక్తి స్పృహ తప్పి పడిపోతే అతనికి నాదగ్గరికి తీసుకువస్తే నేను ఆయన చెవిలో "చెక్కర అనేది వ్యాదియే కాదు! లేచి కూర్చో అని చెబితె లేచి కూర్చుంటాడా ! లేచి కూర్చో లేదు ఆయనకు మందులు, మాత్రలు ఇన్సులిన్ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. అలాచేస్తే మాత్రమే ప్రాణాన్ని రక్షించగలం. కావున చెక్కర మందులు, మాత్రలు ప్రాణాన్ని రక్షించె అద్భుతమైన కనిపెట్టబడిన ఔషదాలు కాని దానిని అత్యవసర పరిస్థితిలో మాత్రమే ఉపయోగించాలి. జీవితమంతా వాడవలసిన అవసరం లేదు. సరె చెక్కర వ్యాదికి మందులు, మాత్రలు ఏంచేస్తాయి. 400 చెక్కరలో ఇలాంటి హైచెక్కరలో స్పృహ తప్పిన ఒక రోగికి చెక్కర మాత్ర వేసుకోగానే ఆమాత్ర నేరుగా పాంక్రియాస్ దగ్గరికి వెళ్లి 400 చెడు చెక్కరకు ఇన్సులిన్ ఇవ్వమని అడుగుతుంది. పాంక్రియాస్ చెబుతుంది. నేను ఇవ్వను నాదగ్గర ఇన్సులిన్ ఉంది. కాని ఆ చెక్కరలు సక్రమంగా జీర్ణం కాలేదు. నేను ఇవ్వను ఎందుకంటే చెడు చెక్కర కణాల లోపలికిపోతె అవయవాలకు వ్యాది వస్తుంది. అని పాంక్రియాస్ చెబుతుంది.

మందులు, మాత్రలు ఈ పాంక్రియాస్ దగ్గర నుండి బలవంతంగా ఇన్సులిన్‌ను తీసుకొని 400 చెడు చెక్కరకు ఇచ్చేస్తుంది. మందులు, మాత్రలు చెడు చెక్కరను మంచి చెక్కరగా మార్చడం లేదు. అది చెడు చెక్కరకు మంచి చెక్కర అనే దొంగ సర్టిఫికేట్‌లను ఇస్తుంది. కావున మందులు, మాత్రలను అత్యవసర పరిస్థితులలో (Emergency) మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఇందుకోసమె కనిపెట్టబడినవే అద్భుతమైన మందులు, మాత్రలు కాని ఈ మందులు,

మాత్రల కంపెనీలు స్టార్ హోటల్ బుక్ చేసుకొని హోటల్ గదిలో కూర్చోని ఆలోచించారు. ఏం చేస్తే వ్యాపారాన్ని పెంచి కోట్లకు కోట్లు కొట్టి పోసుకోవచ్చని అపుడు ఉత్పన్నమైన ప్రణాళికె చెక్కర వ్యాది అనె ప్రణాళిక చెక్కర నార్మల్‌గానే ఉండాలి. లేకపోతె వ్యాదియని ప్రజలకు చెబుతె కచ్చితంగా ఎవరు ఎపుడు టెస్ట్ చేసినా చేసి చూసినా నార్మల్‌గా ఉండదు.

కావున జీవితమంతా జనం మన మందులు, మాత్రలను తినడం వల్ల మనకు కోట్లాది రూపాయిల లాభం అర్జించవచ్చు. అనె వ్యాపార దృష్టితో కొత్తగా కనిపెట్టబడిన ఒక నకిలి వ్యాదికి పేరే చెక్కర వ్యాది. చెక్కర వ్యాది అనె వ్యాది ప్రపంచంలో లేనేలేదు. చెక్కర నార్మల్‌గా ఉండవలసిన అవసరమూ లేదు. చెక్కర వ్యాదిని నయం చెయ్యడం సాధ్యం కాదని అందరు వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అది ఒక వ్యాదియే కాదు. లేని వ్యాదిని ఎలా నయం చేయాలి. ఒక వ్యాదిని నయం చెయ్యడానికే వైద్యులు అవసరమే తప్ప నయం చెయ్యలేమని జీవితాంతం మందులు, మాత్రలు ఇవ్వడానికి వైద్యుడు మనకు అవసరమా? కావున చెక్కర పరిమాణాన్ని టెస్ట్ చేసి చూడకండి.



చెక్కర వ్యాది గ్రస్తులు మందులు, మాత్రల ద్వారా చెడు చెక్కరకు మంచి చెక్కర అని సర్టిఫికేట్‌లు ఇచ్చి కణాల లోపలికి పంపించడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు వ్యాది వస్తుంది. దీని వల్లనె ఏ చెక్కర రోగి ఐన మొదట్లో తినే మాత్రలు డోస్ కొంత కాలం తరువాత కొద్ది కొద్దిగా పెరుగుతూ పోతుంది. మీకు పెద్ద సైన్స్ అన్ని తెలవాలసిన అవసరం లేదు. చిన్న పునాదిలాంటి ఒక విషయాన్ని మాత్రం ఆలోచించి చూడండి. చెక్కర వ్యాదిగ్రస్తులు వాడే మాత్రల డోస్ క్రమ క్రమంగా ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? ఎప్పుడైతే డోస్ ఎక్కువవుతుందో అపుడు మీ వ్యాది పెద్దగవుతూ వస్తుందని అర్థం. ఒక వ్యాదిని నయం చెయ్యడానికి వైద్యుడు కావాలా? లేదా ఎక్కువ చెయ్యడానికి వైద్యుడు కావాలా? ఎందుకు డోస్ ఎక్కువవుతుందంటే చెడు చెక్కర మొత్తం అన్ని అవయవాలకు వెళ్లినపుడు అన్ని అవయవాలు ఇబ్బందులకు గురవుతాయి.

పాంక్రియాస్ కూడా ఇబ్బందులకు గురవుతుంది. చెక్కర వ్యాది వస్తె అన్ని వ్యాదులు వస్తాయని చెబుతారు. ఇది తప్పైన అభిప్రాయం. చెక్కర వ్యాదికి మందులు, మాత్రలు వాడుతేనే అన్ని వ్యాదులు వస్తున్నాయనెదే నిప్పులాంటి నిజం.

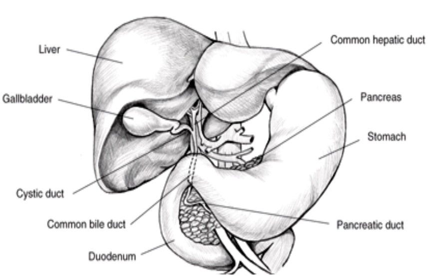
చెక్కర వ్యాది వచ్చినవారు మొదట్లో మాత్రలు వాడితే ఆ తరువాత డోస్ ఎక్కువవుతూ పోతుంది. తరువాత శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాల మీద ప్రభావం పడుతుంది. కంటి మీద కూడా ప్రాభావం పడుతుంది. తరువాత కంటికి సంభందిచిన వ్యాదికి వేరే మందులు కూడ వాడవలసిని ఉంటుంది. ఆపరేషన్‌లు చేయవలసి ఉంటుంది. తరువాత కిడ్నిలో రాళ్లు వస్తాయి. దానికి వేరే మందులు, ఆపరేషన్‌లు చేయవలసి ఉంటుంది. శరీరం నీరసానికి గురవుతుంది.

కొత్త కొత్త వ్యాదులు వస్తాయి. కాని వైద్యులందరు మీరు చెక్కరను సక్రమంగా ఉంచుకోలేదు. దానివల్లనే ఈ వ్యాదులు వచ్చాయని చెబుతారు. వాస్తవంగా చెక్కరను నార్మల్‌గా ఉంచుకుంటేనే వ్యాది వచ్చిందనేదే నిజం.

శరీరంలో వ్యాది ఎక్కువైనపుడు చెక్కర యొక్క పరిమాణం ఎక్కువైతే మాత్రమే వ్యాదిని నయం చేయువచ్చు. ఎవరెవరు చెక్కరను నార్మల్‌గా ఉంచుకుంటారో వారి శరీరం ఏ వ్యాదిని కూడా నయం చెయ్యకుండా ఉంటుంది. అప్పుడు వ్యాది ఎక్కువవుతుందా? తక్కువవుతుందా? ఇలా ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులు రావడానికి పునాది లాంటి కారణం షుగర్‌ను కంట్రోల్ చేయడమే అవుతుంది. ఇలా మందుల, మాత్రల కంపెనీలు పాపను గిచ్చి ఊయలను ఊపినట్టుగా మంచి చేసేటట్లుగా మనకు మందులు, మాత్రలు ఇచ్చి మనకు అన్ని వ్యాదులను రప్పించి ఇతర అన్ని మందు, మాత్రలను ఇచ్చి మనకు అన్ని వ్యాదులను రప్పించి ఇతర మందులు, మాత్రలు , ఆపరేషన్ లాంటివి చేయడం కోసం ఒక అద్భుతమైనా ప్రాణాళికే చెక్కర వ్యాది ఒక వ్యాపార ప్రణాళిక. చెక్కర వ్యాదిగ్రస్తులకు కొంత కాలం తరువాత పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కావున ఆపరేషన్ చేసి తీసేయాలని చెబుతారు. మీరు ఆపరేషన్ చేసి పిత్తాశయాన్ని తీసేసుకుంటారు.

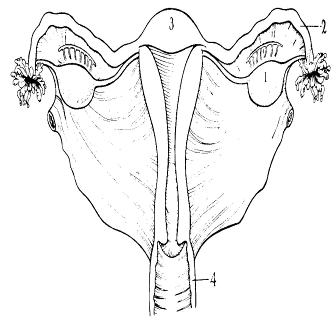
పిత్తాశయంలో రాళ్లు

పిత్తాశయం ఏంపని చేస్తుందో తెలుసా? రక్తంలో ఉన్న 80 శాతం కొవ్వును తీసి కాళేయం పిత్తనీరుగా (BILE) మార్చి పిత్తాశయంలో (Gall Bladder) దాచిపెడుతుంది. మనం తినే ప్రతి ఒక ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి పిత్తనీరు స్రవించాలి. పిత్త నీరు స్రవింప చేసేది పిత్తాశయం. ఇలా పిత్తాశయాన్ని ఆపరేషన్ చేసి తీసేస్తే పిత్తాశయం ఉన్నవారికే సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా ఉన్న ఈరోజులల్లో పిత్తాశయంలేని ఒక వ్యక్తికి ఎలా సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది? కావున పిత్తాశయం యొక్క పనిని కాళేయం చేయవలసిఉంటుంది. కావున కాళేయానికి ఎక్కువ పని ఒత్తిడి ఉంటుంది.



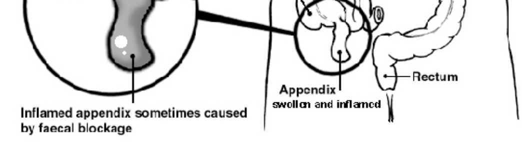
గర్భ సంచిలో గడ్డ

అదే మాదిరి గర్భసంచిలో గడ్డ ఉందని గర్భసంచిని తీసేయాలని చెబుతారు. గర్భసంచి ఏంపని చేస్తుంది? శరీరంలో ఉన్న మలినాలను శరీరం బయటకి పంపిస్తుంది. ఇలా గర్భాశయాన్ని కోసి తీసేస్తె శరీరంలో ఉన్న మలినాలను బయటకి పంపివ్వడం ఎలా? ఆమలినాలను చెమట మూత్రాశయం లాంటి వాటి ద్వారా బయటకు పంపిస్తుంది. అపుడు ఆ అవయవాలకు పని ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. మన ఆడవారు ఇద్దరు కలిసి మాట్లాడుకున్నపుడు చాలా గొప్పగా మాట్లాడుకుంటారు. నువ్వు నీగర్భసంచిని తీసేసు కున్నావా? నేను నాగర్భసంచిని ఆపరేషన్ చేసి తీసేయడానికి వచ్చే నెలలో Appointmnet తీసుకున్నానని మాట్లాడుతున్నారే మీరు ఏమన్న పిక్‌నిక్‌కు పోతున్నారా? Appointmnet ఇవ్వడానికి ఒక అవయవాన్ని కోసి తీసివేయడానికి ఎందుకు వైద్యుడు?



అపెండెక్స్

అపెండిక్స్ నొప్పి వచ్చిందని చెబుతె ప్రేగుతోక (APPENDIX) ను ఆపరేషన్ చేసి తీసేస్తారు. అది ఏం పని చేస్తుందో తెలుసా? శరీరంలో ఉన్న మలీనాలను తరుముతుంది. శరీరంలో కుడివైపు, ఎడమవైపు రెండిటిని బ్యాలన్స్‌లో ఉంచుతుంది. Equiliybrium అని చెబుతారు. ప్రేగుతోక (APPENDIX) తీసేసుకున్నవారు కొండలు, ఎత్తైన ప్రదేశాలు ఎక్కేటపుడు వారివల్ల బ్యాలన్స్ (Balance) చేయడం సాధ్యం కాదు. ఎడమవైపును కుడివైపును వారికి బ్యాలన్స్ చేసి సక్రమంగా ఉంచుకోవడానికి వీలుండదు. కాని ప్రపంచ వైద్య విధానం చెబుతుంది. ప్రేగు తోక



(APPENDIX) అనె అవయవం అవసరం లేదని మన శరీరంలో ఒక అవయవం అవసరం లేదని ఎపుడైతే చెడుతున్నారో ఏమిటి అర్థం. దేవుడు బుద్ధిహీనుడు అని అర్థం. దేవునికి తెలియదా? ఒక అవయవం అవసరమా. లేదా? అనేది ప్రేగుతోక (APPENDIX) ఏఒక్క పనికూడా చేయడం లేదని ఒక వైద్యుడు చెబుతున్నాడు. అంటే ఆయనకు ఆ అవయవం ఏం చేస్తుందని తెలియదని అర్థమే తప్ప ఆయనకు అర్థం కాలేదని అర్థమే తప్ప ఆ అవయవం ఏపనికూడా చేయడం లేదనే అభిప్రాయం సరైంది కాదు.

ఇలా శరీరంలో వచ్చిన వ్యాదులకు ఆపరేషన్ చేసి కోయడమనేది వైద్యం కాదు.ఆ అవయవాన్ని నయం చేయడమే వైద్యం. కావున మన చికిత్సలో కొన్ని అంశాలను సక్రమం చేయడం వల్ల ఏ అవయవంలో ఏసమస్యవచ్చినా ప్రేగుతోక రాళ్లు, గర్భసంచిలో గడ్డ APPENDIX లాంటి వ్యాదులకు అవయవాలను ఆపరేషన్ చేయకుండానే శరీరంలోపలే అవయవాన్ని నవీనకరించడానికి కొన్ని సులువైన మార్గాలున్నాయి. కావున అర్థం చేసుకోండి ఒక అవయవాన్ని కోసి తీయడానికి వైద్యులు అవసరం లేరు. ఆఅవయవాన్ని నయం చేయడానికి మాత్రమే వైద్యుడు అవసరం. ఇలా అవయవాలను కోసి తీసేస్తున్నారు. మొదట్లో డోస్ ఎక్కువవుతూ పోతుంది. తరువాత శరీరం యొక్క అన్ని అవయవాలకు ప్రభావం పడుతుంది. తరువాత అన్ని అవయవలలోనూ కొత్త కొత్త వ్యాదులు వస్తాయి.

చెక్కర రోగుల కాలును ఎందుకు తీసేస్తారు?

చెక్కర రోగులు అవయవాలను కోసి తీసేస్తారు. చివరిగా మాత్రల డోస్ ఎక్కువయి తరువాత ఒక నిర్థారించబడిన దానికన్న ఎక్కువ డోస్ ఇవ్వరాదు. అన్నపుడు ఇన్సులిన్ అనే ద్రవాన్ని సూది ద్వారా శరీరానికి ఎక్కించమని చెబుతారు. మాత్రకు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్‌కు వ్యత్యాసం ఏమిటంటే మాత్ర పాంక్రియాస్ దగ్గరికి వెళ్లి పాంక్రియాస్ దగ్గర ఉన్న ఇన్సులిన్‌ను తీసి చెడు చెక్కరకు ఇస్తుంది. ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ ఏం చేస్తుంది. అంటే పాంక్రియాస్ దగ్గరికి వెళ్లదు అడగదు. నేరుగా రక్తంలో ఉన్న చెడు చెక్కరలకు ఇన్సులిన్‌ను ఇచ్చేస్తుంది. ఎలుక, పంది లాంటి జంతువుల శరీరంలో స్రంవించే ఇన్సులిన్‌ను సమీకరించి షాపులలో అమ్ముతున్నారు. మనం దానిని కొని మనం శరీరంలోపలికి ఎక్కించుకుంటాం. ఇలా చెక్కర వ్యాదికి మందులు, మాత్రలు ఇన్సులిన్ లాంటి ఔషదాలను ఎవరైతే ఉపయోగించుతున్నారో చెడు చెక్కరకు మంచి చెక్కర అని సర్టిఫికేట్ ఇప్పించి శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలను చెడగొడుతున్నామే తప్ప దీనివల్ల ఎలాంటి మేలు జరగదు. క్రమక్రమంగా వ్యాది ఎక్కువవుతూ వస్తుందా? లేదా నయం అవుతూ వస్తుందా?

చెక్కర రోగులకు కాళ్లలో తిమతిమ అనడం, అరికాళ్లు మంట మండడం, పొడవడం దురద పెట్టడం లాంటివి ఏర్పడుతుంటాయి. ఇది ఎందుకు ఏర్పడుతుంది అంటె ఒక బాటిల్‌లో నీరు ఎక్కువసేపు ఏబాగాన్ని అంటుకొని ఉంటుంది. బాటల్ అడుగుభాగంలోనే ఎక్కువ సమయం నీరు ఉంటుంది. బాటల్‌పై భాగంలో తక్కువ సమయమే అంటుకుని ఉంటుంది. అదే మాదిరి మన శరీరం కూడా ఒక బాటిల్ లాంటిది. శరీరంలో ఉన్న రక్తం ముందు అరికాళ్ల వైపే ప్రవహిస్తుంది. గురుత్వాకర్షణ కారణంతో మన శరీరంలో అరికాళ్లే ముందుగా రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలను తీసుకుంటాయి. తరువాత మొకాళ్లు ఆతరువాత నడుము, పొట్ట ఇలా పైకి వెలుతుంది. కావున చెక్కర మందులు, మాత్రలు ఇన్సులిన్ ద్వారా లభించే చెడు చెక్కరలను మొట్ట మొదట్లో అరికాళ్లే తీసుకుంటాయి. చెడు చెక్కరను తినడం వల్ల అరికాళ్లకే మొట్ట మొదట్లో వ్యాది ఏర్పడుతుంది. ఇది అరికాళ్లలో ఉన్న కణాలు చెడిపోవడం వల్ల ఏర్పడడం లేదు. అరికాళ్లలో ఉన్న కణాలు చనిపోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

చెడిపోవడానికి, చనిపోవడానికి వ్యత్యాసం ఉంది. కాని మనం అరికాళ్లలో నొప్పి పుట్టి వెంటనె యోగా, శ్వాసాభ్యాసం, ధ్యానం, అక్కుపంచర్, న్యూరో థెరపి, ముద్రా, రేయిక్కి లాంటి మందులేని వైద్యానికి పోతున్నాం. కాని మందులు, మాత్రలను మాత్రం విడిచిపెట్టకుండా ఉన్నాం. కొంత కాలం తరువాత ఈ మందులేని వైద్యాన్ని మనం తిడుతాం. నేను యోగకు వెళ్లాను. అక్కుపంచర్‌కు వెళ్లాను. కాని కాళ్లనొప్పి తగ్గలేదు. అని కాని మీరు మందులు, మాత్రులను ఆపేశారా? లేదా? చెక్కర మందులు, మాత్రలను ఆపకుండా ఉన్నంత కాలం ఏమందులేని వైద్యంతోను మీ వ్యాదిని నయం చెయ్యడం సాధ్యం కాదు. మందులు, మాత్రల మూలంగా శరీరాన్ని చెడగొట్టె పనిని మాత్రం సరిగ్గా చేసుకొని మందులేని వైద్యానికి పోయి ఎందుకు దానిమీద నింద వేస్తున్నారు.

కాలు తిమ తిమ, మంట ఉన్న వ్యాదిగ్రస్తులు కొంతకాలం తరువాత కాళ్లలో పుండ్లు ఏర్పడుతాయి. శరీరంలో ఏ భాగంలో పుండ్లు అయినా నయమయిపోతుంది. కాని అరికాళ్లలో వచ్చిన పుండ్లు మాత్రం నయం కాదు.ఎందుకంటే తన ప్రాణన్నే రక్షించుకోవడానికే వీలుకాని కణాలు పుండ్లు అయితె వ్యాది వస్తె ఎలానయం చేస్తుంది? తరువాత పుండ్లకు ఆపరేషన్ చేయడానికి మనం అదే వైద్యుని దగ్గరికే వెలుతున్నాం. కొందరికి అరికాళ్లు చాలా గోరంగా తయారయి చూడడానికే చాలా ఆసహ్యంగా ఉంటుంది. దాని తరువాత బొటనవేలులో ఉన్న కణాలు మురిగిపోయి బొటన వేలుకు వ్యాది ఏర్పడుతుంది. వైద్యునిదగ్గరికి వెళ్లి చూపిస్తే మీకు షుగర్ వల్లనే బొటన వేలుపాడై పోయింది అని బొటన వేలును నరికి తీసివేయడానికి ఆసరేషన్ కోసం డేట్ ఇస్తారు.

కొంచం ఆలోచించి చూడండి. ఎవరైనా మీ వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్లి నేను ప్రారంభం నుండి మీ దగ్గరనే వైద్యం చేసుకున్నాను. మీరే చెక్కర వ్యాది వచ్చేసిందని చిన్న మాత్రలు ఇచ్చారు. నేను క్రమం తప్పకుండా వాడాను. షుగర్ టెస్ట్ చేసుకోమని చెప్పి నాకు నేర్పించారు. నేను కూడా ప్రతీరోజు సరిగ్గా పరీక్షలు చేయిస్తూ వచ్చాను. మందులు, మాత్రల డోస్ ఎక్కువ

చేశారు. నేను కూడా డోస్ మీరు చెప్పిన విధనంగా ఎక్కువ చేసుకున్నాను. ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు ప్రతీ రోజు సరిగ్గా మందులు, మాత్రలు క్రమం తప్పకుండా వాడుతున్నాను. తరువాత శరీరంలో కొన్ని అవయవాలలో వ్యాధి వచ్చిందని కొత్త కొత్త మందులు, మాత్రలను ఇచ్చారు. తరువాత ఇన్సులిన్ అనే సూదిని కూడా ఇచ్చారు. ప్రతీ రోజు వాకింగ్ పోవాలని చెప్పారు.నేను వాకింగ్ చేస్తున్నాను. తీపి పదార్థాలను తినకూడదని పత్యం చెయ్యమని చెప్పారు. నేను గడిసిన 10 సంవత్సరాలుగా పత్యం చేస్తున్నాను. తీపిపదార్థాలు తినడం లేదు. మీరుచెప్పినవన్నీ తూచాతప్పకుండా సక్రమంగా పాటించాను.అయినా నాబొటన వేళు (మురిగి) ఎందుకు పాడైపోయిందని ఎవరైనా మీ వైద్యుని దగ్గర అడిగారా?

మీకు ఒక రహస్యాన్ని చెబుతున్నాను. మీ వైద్యుడు చెప్పినవన్ని సక్రమంగా మీరు చెయ్యడం వల్లనే మీ బొటన వేళ్లు పాడైపోయింది.

బొటన వేళ్లను ఎప్పుడైతే నరికి తీసేస్తారో, దయచేసి ఇప్పటి నుండే డబ్బును దాచి పెట్టుకోండి ఎందుకంటే కొన్ని నెలల తరువాత మీ కాళ్లను నరికి తీయవలసి ఉంటుంది. ఎందుకంటే మీరు చెక్కర మాత్రలను మాత్రం విడిచిపెట్టడం లేదు కదా! ఆ తరువాత మోకాళ్ల వరకు నరుకవలసి వస్తుంది. ఆ తరువాత తొడ దగ్గర నరుకవలసి ఉంటుంది. ఇలా ఎందరో తొడలను, కాళ్లను నరుక్కొని ఇంట్లో మంచం పట్టి లేవకుండా ఉన్నారు.

ఇంకా అర్థంకాలేదా చెక్కర వ్యాదిని ఎలాంటి మందులు, మాత్రల ద్వారా నయం చెయ్యలేము. చెక్కర వ్యాది అనేది వ్యాదియేకాదు. దీనికి ఒకేఒక మార్గం నోటిద్వారా తీసుకొనే ఆహారంలోఉన్న కార్బోహైడ్రైట్‌ను నోరు,కడుపు,చిన్న ప్రేవులు మూడు చోట్లలోను సక్రమంగా జీర్ణంచేసి నాణ్యత కలిగిన శక్తివంతమైనా మంచి చెక్కరగా చేసి రక్తంలో కలవడం ఎలా అనే ఒక సులువైన ఒక (టెక్నిక్‌ను) పద్దతిని తెలుసుకోవడం మూలంగా మాత్రమే చెక్కర వ్యాదిని నయం చెయ్యడం సాధ్యం.

మన చికిత్సలో చెక్కర వ్యాదిగ్రస్తులు తీపి తినవచ్చు. చెక్కర వ్యాది ఉన్నవారు తీపి తినకూడదని చెబుతున్నారే? పది సంవత్సరాలుగా తీపితినకుండా ఉంటున్నారే మీ వ్యాది నయమయి పోయిందా? చెక్కర వ్యాదికి తీపి పదార్థాలకు ఎలాంటి సంభందం లేదు. కావున మన చికిత్సలో చెక్కర వ్యాది ఉన్నవారు తీపి తింటె మాత్రమే చెక్కర వ్యాది నయమవుతుంది. అలాగె చెక్కర పరిమాణం ఎక్కువ కావడంవల్ల వ్యాది రావడం లేదు. చెక్కర యొక్క నాణ్యత తగ్గడంవల్ల మాత్రమే వ్యాది వస్తుంది. కావున మనం తీపి, నూనె, వస్తువులు,(బంగాళదుంపలు) ఆలుగడ్డలు, బోండాలు, బోజనం చప్పాతి లాంటి ఏ ఆహారమైనా ఎలా తినాలి అనె పద్దతిని (టెక్నిక్) నేర్చుకొని ఆ విదంగా తినడం వల్ల మంచి చెక్కర రక్తంలో కలుస్తున్నపుడు సహజ పరంగానె ఇన్సులిన్ స్రవిస్తుంది. కావున చెక్కర వ్యాదిని వెంటనె నయం చేసుకోవచ్చు.

కావున చెక్కర ఎక్కువగా ఉన్నదని దయచేసి ఎవరు భయపడకండి. ఎవరిశరీరంలో చాల చెక్కరలను దాచి పెడుతున్నారో, వారి ప్రాణం రక్షించబడుతుంది. ఒక వ్యక్తి రాత్రి 10 గంటలకు అడవి ప్రాంతంలో

ప్రమాదం జరిగి రోడ్డులో కిందపడి ఉన్నారు. ఆయనకు అక్కడ రక్షించడానికి ఎవరు లేరు. ఉదయం పదిగంటలకు ఆయనను చూసినవారు చికిత్స నిమిత్తం వైద్యశాలకు పంపిచారు. ఆ మధ్యకాలం 12 గంటల సమయం ఆయన శరీరంలో గ్లైకోజన్ అనె చెక్కర రక్తంలో సరఫరా కావడం మూలంగా ప్రాణాన్ని రక్షించబడింది. ఎవరి శరీరంలోనైతే అధిక మంచి చెక్కరను దాచిపెట్టబడిందో వారిని కొన్ని గంటల సేపు ప్రమాద సందర్భాలలో ప్రాణాన్ని రక్షించడం సాధ్యమవుతుంది.

ఇలా చెక్కర నార్మల్ అనే పేరుతో ఎవరైతే చెక్కరను కంట్రోల్ చేస్తూ ఉంటారో మీ శరీరంలో దాచి పెట్టబడుతున్న చెక్కరే ఉండదు. చెక్కరకు చాల సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు వాడుతున్నవారు వైద్యశాలకు ఎదురుగా ప్రమాదం జరుగుతె లోపలికి తీసుకపోయేలోపే ప్రాణం పోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఎందుకంటె మీరు మీ బ్యాంక్‌లో ఎంత సంపాదించి పెట్టుకున్నారు. అనేది బయట ప్రపంచం కోసం దాచిపెట్టిన ఆస్తులు మీ శరీరంలో ఎన్ని గ్లైకోజన్ అనే పదార్థం దాచి పెట్టబడిన మంచి చెక్కర ఉంటుందో అదే మీ ప్రాణం యొక్క ఆస్తి అవుతుంది.

కావున దయచేసి మంచిగా తినండి. చెక్కర ఉన్న వస్తువులను మంచిగా తినండి. గ్లైకోజన్‌ను ఎక్కువగా శరీరంలో దాచిపెట్టడంతో మీ ప్రాణం రక్షించబడుతుందే తప్ప మీకు వ్యాది రాదు. చెక్కర ఎక్కువైతే వ్యాది అని చెబుతున్నారే అత్యవసర సందర్భాలలో ఎవరైనా శరీరానికి ఏదైనా సమస్య ఏర్పడినపుడు వైద్యశాలకు వెళ్లి బయటికి వచ్చినపుడు గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నారే వైద్యశాలలో నాకు 16 బాటిల్ గ్లూకోస్ పెట్టారని కొంచం ఆలోచించి చూడండి ప్రాణాన్ని రక్షించేది గ్లూకోస్ బాటిలే కదా! అపుడు ప్రాణాన్ని రక్షించేది చెక్కరే కదా! చెక్కర అనేది ప్రతీ ఒక కణానికి కూడా నిత్యవసరమైన చెక్కరను దాచి పెట్టకూడదని చెప్పడం ఏ విధంగా న్యాయం అవుతుంది.

షుగర్ ఫ్రీ (Sugur Free) తినవచ్చా?

షుగర్ ఫ్రీ (Sugur Free) తినండని చెబుతున్నారు. ఒక ఆహారంలో చెక్కర ఉండడంవల్లనే మనం ఆహారాన్ని తింటున్నాం. మన శరీరానికి చెక్కర అవసరం ఉండడంవల్లనె తింటున్నామే తప్ప వేరే ఒక కారణం కాదు. షుగర్ ఫ్రీ అనే వస్తువు చెత్తకుండీలో పారవేయాలసిన ఒక వస్తువు ఎపుడైతే ఒక ఆహారంలో కార్బోహైడ్రైడ్ అనె చెక్కర లేదో అది శరీరానికి అవసరమే లేదు. కావున దయచేసి షుగర్ ఫ్రీ అనే పేరుతో దేనిని కూడా తినకండి చెక్కర అంటే ఏమిటి? కణాలు అంటె ఏమిటి?



శరీరం ఎలా పని చేస్తుంది? అని తెలియని అర్థం కాని వారు మాట్లాడే మాటలు అవి. ఆహారంలో చెక్కర ఉంటె మాత్రమే అది ఆహారం అవుతుంది. చెక్కర లేని ఏ ఒక్క వస్తువు కూడా ఆహారం కానే కాదు. మీరు అన్నం తినకండి అందులో చెక్కర ఎక్కువగా ఉంది. మీరు చపాతి తినండని చెబుతున్నారు అన్నంలోను చెక్కర ఉంది. చపాతిలో కూడా చెక్కరే ఉంది. సరె నార్త్ ఇండియాకి వెళ్లి చూడండి. చపాతీలు ఎక్కువ తినకండి. దాని వల్లనే చెక్కర వ్యాది వస్తుంది. బియ్యం ఆహార పదార్థాలు అన్నం తీసుకోండి అని చెబుతున్నారు. అన్ని ఆహారాలలో కూడా చెక్కరయే ఉంది. నార్త్ ఇండియాలో అందరూ చపాతినే తింటున్నారే వారికి ఎందుకు షుగర్ వ్యాది వచ్చింది ఉత్తర భారతదేశంలో వెళ్లి చూడండి చపాతిలు ఎక్కువగా తినకండి అందువల్లనె షుగర్ వస్తుంది బియ్యంతో వండిన ఆహారాలను తినండని చెబుతున్నారు. దేనిని తిన్నా చెక్కరగానే మారుతుంది.

తీపికి చెక్కరకు సంభందం లేదు. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే చెక్కర వ్యాది ఉన్నవారు ఈ క్షణం నుండే తీపి తినవచ్చు. ఇడ్లి అనేది చెక్కర చపాతిలో చెక్కర ఉంది. ఆలుగడ్డ, బోండాలో చెక్కర ఉంది. ఇడ్లీలో తియ్యదనం ఉందా? చపాతి ఆలుగడ్డ, బోండాలో తీపి ఉందా? ఇందులో నుండి మనం ఏంఅర్థం చేసుకున్నాం. చెక్కర అనేది తియ్యగా ఉండదు. తీపి అనేది కంటికి కనబడని ఒక పదార్థం. ఇది నాలుకలో జీర్ణంకావలసిన పదార్థం. చెక్కర అనేది కంటికి కనబడే వస్తువు. ఇది కడుపులో జీర్ణం కావలసిన చెక్కర తియ్యగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. కావున దయచేసి తీపి పదార్థాలను చూసి బయటపడకండి. మన చికిత్సలో ఆహారాన్ని ఎలా తింటే దానిని మంచి చెక్కరగా మార్చవచ్చనే పద్దతిని నేర్పిస్తున్నాం. దానిని తిని మంచి చెక్కరగా మార్చిపంపించినపుడు సహజంగానే మన పాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్‌ను స్రవించడం ప్రారంభిస్తుంది.

సహజంగానే ఇన్సులిన్ స్రవించడానికి మార్గం ఉన్నపుడు ఇంకా ఎందుకు మనం మందులు, మాత్రలు వాడాలి. మేము చెప్పేది కొందరికి భయం ఏర్పడుతుంది. ఈయన మాటలను విని మనం చెక్కర మందులు, మాత్రలను ఆపేస్తే ప్రాణానికి ఏదైనా ప్రమాదం ఏర్పడుతుందోనేమోనని ఒక వేల సందేహం ఉంటె ఒకటి చెయ్యండి. మేము చెప్పే కొన్ని పద్దతులను పాటించడానికి ముందుగా మీరు ఒక వైద్యశాలలోకి వెళ్లి అడ్మిట్ అవ్వండి. చెక్కర మాత్ర ఇన్సులిన్ వేసుకునేవారు మన టెక్నిక్ ప్రకారం తినండి. ఇన్సులిన్ మందులు, మాత్రలు వేసుకోకండి. ఒక రోజంతా హస్పటల్‌లోనే ఉండండి. ఉదయం తిన్న తరువాత ఇన్సులిన్ మందులు, మాత్రలు తీసుకోకుండా మధ్యాహ్నం మళ్లీ ఆకలి అయితె అర్థం ఏంటి మీ పాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ స్రవించిందని అర్థం. మనం తిన్న ఆహారానికి రెండు లేదా మూడు గంటల సమయంలో ఇన్సులిన్ స్రవించాలి. లేదంటె స్పృహ కోల్పోతారు. ఎపుడైతే మన పద్దతి ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటె ఒక రోజంతా మీరు స్పృహ తప్పడమనేది జరగలేదో మందులు, మాత్రలను ఆపి మీకు పాంక్రియాస్ చెడిపోలేదనేది కచ్చితంగా తెలుస్తుంది.

చెక్కర వ్యాది ఉన్న కొందరికి పాంక్రియాస్ చెడిపోవడం వల్ల కూడా వస్తుంది. కాని అది వేలల్లో ఒకరికి మాత్రమే వస్తుంది. కావున మన పద్దతి ప్రకారం తినండి. ఒక రోజంతా స్పృహ తప్పకుంటె మీకు

పాంక్రియాస్ చెడిపోవడం వల్ల వచ్చిన చెక్కర వ్యాధి కాదు. జీర్ణం చెడిపోవడం వల్ల వచ్చిందనేది అర్థం చేసుకొని మీ మందులు, మాత్రలను క్రమక్రమంగా తగ్గిస్తూ మూడు నెలలలో మొత్తంగా మీ మందులను ఆపేసి సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండండి. చివరిగా మనం అర్థం చేసుకొన్నది ఏమిటంటే చెక్కర అనేది పాంక్రియాస్ సంభందించిన వ్యాది కాదు. జీర్ణానికి సంభందించిన వ్యాది. ఆహారాన్ని ఎలా తింటె అది మంచి చెక్కరగా మారుతుందనేది చూడబోతున్నాం. దాని మూలంగా చెక్కర వ్యాది లేని ప్రపంచాన్ని చాలా త్వరగా మనం చూడబోతున్నాం.

థైరాయిడ్

మనం తినే ఆహారంలో కాల్షియం ఉంటుంది. శరీరానికి కాల్షియం కావాలంటె పాలు ఎక్కువగా త్రాగాలని. సామాన్యంగా అందరూ చెబుతూ ఉంటారు పాలలో మాత్రమే కాల్షియం ఉంటుంది అనేది ఒక తప్పైన అభిప్రాయం కోడిపెట్టలు ఎపుడైనా పాలు త్రాగుతుందా? కోడి గ్రుడ్డులో కాల్షియం ఉంటుంది కదా గ్రుడ్లపొట్టు కూడా కాల్షియమే కోడికి కాల్షియం ఎలా వచ్చింది కొంచం ఆలోచించిచూడండి. ఆవు ఎపుడైనా పాలు త్రాగుతుందా? ఆవు ఆకులు, గడ్డి, జొన్నసొప్పులు, పిండితవుడు లాంటి వస్తువులను మాత్రమే తింటూ పాలు ఇస్తుంది. ఈ పాలల్లో కాల్షియం ఉంది. కావున కాల్షియం అనేది పాలలో మాత్రమే లేదు. మిగితా అన్ని ఆహార పదార్థాలలో కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పచ్చ, ఆకు కూరలలో ఎక్కువగా కాల్షియం ఉంది. కావున మన శరీరానికి కాల్షియం కావాలి. అంటె ఆకుకూరల రకాలు ఎక్కువగా తినడం మూలానే శరీరంలో కాల్షియాన్ని పెంచుకోవచ్చు. మనం తింటున్న అన్ని ఆహారాలలో ఉన్న కాల్షియం మరియు దాన్యాలలో కూడా కాల్షియం మంచిగా జీర్ణం అయితె దానికి మంచి కాల్షియం అని పేరు. సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతె అది చెడు కాల్షియం అని రెండు రకాలు. ఒకటి మంచి కాల్షియం. మరొకటి చెడు కాల్షియం. మంచి కాల్షియం, చెడు కాల్షియం అనె పదం మనం విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగించె పదం. కాని నిజానికి నాణ్యత అనె పదమే సరైన పదమవుతుంది. ఒక మాత్ర 50 mg అని ఇంకో మాత్ర 150 mg అని డోస్ పరిమాణాన్ని చెబుతున్నారే. అదే మాదిరి ఒక వస్తువు యొక్క నాణ్యతను బట్టి మంచి, చెడు అని విడతీయవచ్చు. మనం తినె ఆహారాన్ని సరైనపద్దతిలో జీర్ణం చేయడం మూలంగా లభించే కాల్షియం మంచి కాల్షియం. జీర్ణంలో లోపాలు ఏర్పడినపుడు సరిగ్గా జీర్ణంకాకపోవడం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే కాల్షియం నాణ్యత లోపించిన కాల్షియం అవుతుంది. లేదా చెడు కాల్షియం అవుతుంది.

రక్తంలో కాల్షియం ఒక నిర్దారించబడిన పరిమాణంలో ఉండాలి. ఆ పరిమాణానికి ఎక్కువగా కాల్షియం రక్తంలో పోయి చేరినపుడు థైరాయిడ్ అనె గ్రంథి నిర్దారించిన పరిమాణానికన్న ఎక్కువగా ఉన్న కాల్షియాన్ని తీసి ఎముక అనె గోదాంలో దాచిపెట్టేస్తుంది.

రక్తంలో కాల్షియం యొక్క నాణ్యతలోపించి

ఉంటె సక్రమంగా జీర్ణంకాని చెడు కాల్షియం ఉన్నపుడు దానిని థైరాయిడ్ గ్రంథి తీసుకొని పోయి ఎముకలలో దాచి పెట్టినపుడు కొన్ని ఇబ్బందులు ఏర్పడుతాయి. చెడు కాల్షియంతో ఉత్పత్తి అయిన ఎముకలు మురిగి పోవచ్చు. లావుగ కావచ్చు. సన్నగా కావచ్చు. విరిగి పోవచ్చు. ఇలా ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఎముకలకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులకు థైరాయిడ్ గ్రంథియే కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాని గ్రంథి కారణం కాదు. రక్తంలో సరఫరా జరిగె కాల్షియం చెడిపోయి ఉండడం వల్లనే ఎముకలకు సంబందించిన వ్యాదులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఎముకల సంభందిత వ్యాదులకు థైరాయిడ్ అనే గ్రంథి కారణం కాదు. కాల్షియం యొక్క నాణ్యతలోపమే కారణం.

రక్తంలో కాల్షియం యొక్క పరిమాణం తగ్గినపుడు పారాథైరాయిడ్ అనె గ్రంథి ఎముకలో ఉన్న కాల్షియాన్ని తీసుకొని వచ్చి రక్తంలో కలుపుతుంది. ఇలా మనం తినె ఆహారంలో ఉన్న కాల్షియాన్ని (పీల్చితీసె గుణం తగ్గినపుడు) రక్తంలో కాల్షియం యొక్క పరిమాణం తగ్గుతుంది. అపుడు ఎముకలలో ఉన్న కాల్షియం రక్తంలోకి వచ్చినపుడు ఎముకలో వ్యాది ఏర్పడుతుంది. ఎముక అరుగుదల వ్యాది, ఎముక విరగడం లాంటి వ్యాదులు దీనివల్ల ఏర్పడుతాయి. కావున ఎముకకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులకు థైరాయిడ్ గ్రంథికి ఎలాంటి సంబందము లేదు. థైరాయిడ్ గ్రంథి తీసుకుని పోయే కాల్షియం యొక్క నాణ్యత లోపించడం వల్ల మాత్రమే ఎముకలకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులు రావడానికి ఆస్కారముంటుంది.

మన శరీరంలో ఉన్న కండరాలు సంకోంచించే లక్షణం కలిగి ఉన్నాయి. ఇలా సంకోచం, వ్యాకోచం చెందేటపుడు దానికి కొన్ని పదార్థాలు అవసరం ఉంటుంది. ఒక కండరాన్ని సంకోచింప చేసేది, వ్యాకోచింప చేసేది థైరాయిడ్ గ్రంథి చేతిలో ఉంది. థైరాయిడ్ గ్రంథియే కండరాలను సంకోచింప, వ్యాకోచింప చేస్తుంది. ఒక కండరం వ్యాకోచించడానికి కాల్షియం మరియు ఇంకా కొన్ని పదార్థాల అవసరముంటుంది. దానిని ఇచ్చేది థైరాయడ్ గ్రంథి మన రక్తంలో కాల్షియం మరియు ఇంకా కొన్ని పదార్థాలు చెడిపోవడం కారణంగా థైరాయిడ్ గ్రంథితో కండరాలను వ్యాకోచింప లేక పోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో మన కండరాలు సంకోచిస్తుంది కాని వ్యాకోచించవు. ఇలా వ్యాకోచించలేనపుడు మనం బక్కచిక్కి పోతున్నాం. కండరాలు ఇబ్బంది పడుతూ సంకోచిస్తాయి.

ఒక కండరం సంకోచించడానికి సోడియం, కొన్ని పదార్థాలు కూడా అవసరం ఉంటాయి. రక్తంలో సోడియం మరియు కొన్ని పదార్థాల నాణ్యత లోపించినపుడు థైరాయిడ్ గ్రంథితో కండరాలను సంకోచింప చెయ్యడానికి వీలు కావడం లేదు. దానితో శరీరం లావుగా అవుతుంది. కొందరు అకస్మాత్తుగా లావు కావడానికి, బక్కగా కావడానికి థైరాయడ్ గ్రంథియే కారణం. థైరాయిడ్ వ్యాది వచ్చేసిందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వారికి థైరాయిడ్ వ్యాది రాలేదు. థైరాయిడ్ అనె గ్రంథి ఏ ఏ పదార్థాలను రక్తంలో నుండి తీసి కొన్ని చర్యలను, పనులను చేపడుతుందో ఆ పదార్థం యొక్క నాణ్యత లోపించడం వల్ల మాత్రమె ఏర్పడుతాయి ఈ వ్యాదులు.

కావున దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. థైరాయిడ్ వ్యాది అనేది థైరాయిడ్ అనె గ్రంథికి సంబందించిన వ్యాదియేకాదు. రక్తంలో కొన్ని వస్తువులు చెడిపోవడమే దీనికి కీలకమైన కారణం. కావున థైరాయిడ్ వ్యాదికి

థైరాయిడ్ గ్రంథిని స్కాన్ చేసి టెస్ట్ చేసి దానిలో ఆపరేషన్ చేసి మందులు, మాత్రలు తినడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగము లేదు. వ్యాది ఎక్కువవుతూనె ఉంటుంది. రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల నాణ్యతను పెంచడం వల్ల మాత్రమే థైరాయిడ్ వ్యాదిని నయం చెయ్యవచ్చు. రక్తంలో ఉన్న కాల్షియం, సోడియం మరియు కొన్ని దాతువుల నాణ్యతను జీర్ణ శక్తిని పెంచడం మూలంగా సరి చెయ్యడం ద్వారా థైరాయిడ్ వ్యాదిని ఎలాంటి మందులు, మత్రలు వైద్యుడు శస్త్ర చకిత్సలు లేకుండా కచ్చితంగ పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ వ్యాదికి పాలుత్రాగ కూడదని చెబుతారు. కాని దయచేసి పాలు త్రాగండి. పాలు చాల ముఖ్యమైన ఆహారం కాని ఇపుడు దుకాణాల్లో అమ్మే ప్యాకెట్ పాలు సరైన పాలుకాదు. కావున ఆవుల నుండి నేరుగా తీసి ఇచ్చే పాలను మీరు తేలికగా ఎక్కువ తాగవచ్చు. పాలు త్రాగడం వల్ల మనిషి శరీరానికి ఎలాంటి వ్యాదులు రావు. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

ప్రపంచ వైద్యవిధానానికి అనాటమిక్ చికిత్సకు గల మూడు వ్యత్యాసాలు

మన చెవి ద్వారా చికిత్సకు ప్రపంచ వైద్య విధానానికి ముఖ్యమైన మూడు వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయి. ఒకటి అవయవాలలో వ్యాది లేదు, రక్తంలోనే వ్యాది ఉంది. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు ప్రతీ ఒక క్షణం రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలపై నమ్మకంతోనె జీవిస్తాయి. కావున రక్తంలో ఏర్పడె సమస్యలే అవయవాల వ్యాదులకు కీలకమైన కారణం. కాని ప్రపంచ వైద్యవిధానంలో అవయవాలలో వ్యాదులను వెతుకుతున్నారు. అందుకనె చాల సంవత్సరాలుగా ఒకే వ్యాదికి చికిత్స చేసుకుంటూనె ఉన్నారు.

రెండో వ్యత్యాసం రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలలో మంచి పదార్థం, చెడు పదార్థం అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచ వైద్యులు రక్తంలో ఎంత చెక్కర ఉన్నదని లెక్కపెడుతున్నారు. కాని మంచి చెక్కర ఎంత ఉంది అని చెడు చెక్కర ఎంత ఉందని లెక్క చూడడం లేదు. మంచి, చెడు అనేది నాణ్యతను బట్టి ఉంటుంది. రక్తంలో ఉన్న చెక్కర, కాల్షియం, అయోడిన్, సోడియం లాంటి పదార్థాలలోపల ఉన్న శక్తి, బలము లాంటి విషయాలను బట్టి నాణ్యత అనేది ఉంటుంది. కొన్ని పదార్థాలలో నాణ్యతను కలిగి ఉంటాయి. ఇంకా కొన్ని పదార్థాలకు నాణ్యత తక్కువగాను ఉంటుంది. నాణ్యత బాగా ఉన్న పదార్థాలు మంచి వస్తువులు. మనం షాపుకు వెళ్లి బట్టలు కొన్నపుడు చాలా రకాల నాణ్యతను చూస్తాం. బియ్యం కూడా 20 రూపాయిలకు, 40 రూపాయిలకు, 100 రూపాయిలకు కూడా ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వస్తువులకు నాణ్యత అనేది ఉంది. తక్కువ నాణ్యత కలిగిన పదార్థాలు తక్కువ ధరలలో లభిస్తాయి. రక్తంలో ఉన్న పదార్తాలకు మాత్రం ఎందుకు నాణ్యతను ఎవరు కూడా ఇప్పటి వరకు చూడడం లేదు.

మనుషులకు ఉన్న మనసు కూడా మంచి మనసు చెడు మనసు అని చెబుతున్నారు. దీనిని కంటితో చూడలేము. మందులు, మాత్రల డోస్ ఉంటుంది. ఒకే పరిమాణంలో ఉన్న మాత్రలకు చాలా రకాల డోస్‌లు ఉన్నాయి. కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌లో కూడా మంచి చెడు ఉంది. వాహనాలలో నుండి వచ్చే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ చెడ్డది. చెట్ల నుండి వచ్చే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ మంచిది. కావున ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వస్తువులలో కూడ మంచి, చెడు నాణ్యత కలిగినది, నాణ్యత లోపించినది. అని విడదీయవచ్చు. అదే మాదిరి రక్తంలో ఉన్న అన్ని పదార్థాలను కూడా నాణ్యతను బట్టి విడదీయవచ్చు. ఇలా ప్రపంచ వైద్య విధానం రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలకు నాణ్యతను చూడకపోవడమే ఇపుడు వైద్య ప్రపంచంవల్ల వ్యాదిని నయం చెయ్యకుండా ఉండడానికి ముఖ్యమైన కారణమవుతుంది. కావున రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల నాణ్యతను పరీక్షించి చూడవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇది రెండవ ముఖ్యమైనా వ్యత్యాసం.

మూడో వ్యత్యాసం మన శరీరంలో ఏ ఒక్క గ్రంథి కూడ ఏ ఒక్క అవయవం కూడా తప్పు చెయ్యదు. వైద్యులు చెబుతున్నారు. మీ పాంక్రియాస్ తప్పు చేస్తుందని, మీ థైరాయిడ్ తప్పు చేస్తుందని (Mal function of Thyroid) మీ కిడ్నీ తప్పు చేస్తుందని చెబుతున్నారు. (Malfunction of Kidney) ఒక విషయాన్ని తెలుసుకోండి మన శరీరంలో ఉన్న ఏఒక్క అవయవం కూడా ఎప్పుడు కూడా తప్పు చెయ్యనే చెయ్యదు.

మీ పాంక్రియాస్ తప్పు చేస్తుంది. అనేది మీరు ఒప్పుకుంటున్నారే మీ పాంక్రియాస్ వేరు మీరు వేరా? మీ పాంక్రియాస్‌ను ఇంట్లో పెట్టి భయటికి వచ్చేశారా? లేదా ఇపుడు మీ పాంక్రియాస్ మీ శరీరంలో ఉందా? మన శరీరంలో ఉన్న ఒక అవయవం తప్పు చేస్తుందని చెబుతె మనం తప్పు చేస్తున్నామని అర్థం. మన శరీరంలో ఉన్న కిడ్నీకి, థైరాయిడ్‌కు, గుండెకు, T.V. చూసె పని కూడా లేనేలేదు. పిక్‌నిక్ పోయే పని కూడా లేదు. పక్క ఇంట్లో వాళ్ల అవయవాల దగ్గరికి వెళ్లి మన అవయవం అల్లరి చేస్తుండడమూ లేదు. కావున మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలనె ఉద్దేశం మాత్రమే ఉంటుందే తప్ప వాటికి తప్పు చెయడం తెలియదు. అంత సమయం లేదు ఎపుడైతే మన శరీరంలో ఉన్న అవయవం ఒకటి తప్పు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారో మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మనమే తప్పు చేస్తున్నామని అర్థం చేసుకోవాలి.

కావున దయచేసి ఇప్పటి నుండి అవయవాలు తప్పు చేస్తున్నాయనె పదాలను వాడవద్దు. మనం చేసె తప్పుకు అవయవాలలో ఒక సమస్య ఏర్పడుతుంది. అవయవాలు నిత్యం మనలను కాపాడడానికి మాత్రమే ఆలోచిస్తాయి. మనమే చెడకొట్టడానికి కొన్ని పనులను చేస్తున్నాం. ఒక రోగి చేసే తప్పె ఒక అవయవాన్ని ఇబ్బంది పెడుతుందే తప్ప వేరే ఒక కారణం కాదు. కావున దయచేసి ఒక అవయవాల తప్పు చేస్తుందని చెప్పకండి. మనం తప్పు చేస్తున్నాం. ఆ తప్పును సరిదిద్ది అవయవాలకు సంతోషాన్ని ఇచ్చి వ్యాదులను నయం చేసుకోవాలి. ఈ మూడు వ్యత్యాసాలను మనం అర్థం చేసుకుంటె మన వ్యాదులను మనమే ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు వైద్యుడు లేకుండా నయం చేసుకోవచ్చు.

కొవ్వు, కొవ్వు గడ్డలు, HDL/LDL

మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలన్నింటి లోను కొవ్వు అనె పదార్థం ఉంటుంది. సామాన్యంగా కొవ్వు అనేది నూనె పదార్థాలు మరియు కొబ్బరిలో ఉందని చెబుతుంటారు. కాని అందులో మాత్రమే కాదు అన్ని దాన్యాలలోను అన్ని ఆహారాలలోను ఉంటుంది. కొవ్వు సంబందించిన పదార్థాలను మంచిగా జీర్ణం చేసి రక్తంలో కలిపితె మంచి కొవ్వు. సరిగ్గా జీర్ణం కాని కొవ్వులు చెడు కొలస్ట్రాల్ (Bad cholestrol) అని చెబుతారు. వైద్యులు కొవ్వుకు HDL (High Dencity Lipo Protein), LDL (Low Dencity Lipo protein) అని పేరు పెట్టారు. తింటున్న ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వు మంచిగా జీర్ణం అయితె దానికి మంచి కొవ్వు Good cholestrol లేదా HDL అని అర్థం. సరైనా పద్ధతిలో జీర్ణం కాని కొవ్వు చెడు కొవ్వు Bad cholestrol లేదా LDL అని పేరు కావున HDL, LDL అనె పదాలను విని బయపడకండి. సరిగ జీర్ణమైన కొవ్వు HDL సరిగ్గా జీర్ణం కాని చెడు కొవ్వు LDL

సరిగ్గా జీర్ణం కాని చెడు కొవ్వులు (LDL) రక్తంలో కలిసినపుడు అవన్ని అక్కడక్కడ తేలిపోయి గడ్డలాగ మారుతుంది. దీనినే కొవ్వు గడ్డలని పిలుస్తారు. రక్తంలో ఉన్న చెడు కొవ్వులు రక్త నాళాలలో గోడలలో ఇరుక్కున్నపుడు రక్త నాళాల యొక్క పరిమాణం తక్కువైనపుడు బి.పి అనె రక్తపోటు ఎక్కువ కావడానికి అవకాశం ఉంది. చెడు కొవ్వు ఏ ఏఅవయవాల లోపలకి వెలుతుందో ఆ అవయవాలన్నిటికి వ్యాది వస్తుంది. ఈ చెడుకొవ్వును కాళేయం తీసి పిత్తనీరుగా మార్చి (BILE) పొదుపు చేస్తుంది. మనం తింటున్న బోజనం కడుపులో జీర్ణం కావాలంటె పిత్తాశయం నుండి పిత్తనీరు స్రవించాలి. పిత్త నీరు అనేది ఒక కొవ్వు నీరే. చెడు కొవ్వుతో ఉత్పన్నం చెయ్యబడిన పిత్తనీరుతో జీర్ణపనిని సరిగ్గా చేయడం వీలుకాదు. చెడు కొవ్వు గుండెలోకి వెళ్లి కొన్ని చోట్లలో మూసుకుంటే దీనికి గుండె పోటు అని పేరు పెట్టారు. కావున కొవ్వు గడ్డలు, రక్తపోటు ఎక్కువ కావడం, జీర్ణలోపం, శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వ్యాది రావడం, గుండె పోటు రావడం లాంటివి అన్నింటికి ఒకే ఒక కారణం మనం తింటున్న ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా రక్తంలో కలవడమే కారణమవుతుంది.

కొవ్వు గడ్డలను కోసి తీయడానికి వైద్యులు ఉన్నారే కాని కొవ్వు గడ్డను ఆపరేషన్ Opertaion ద్దారా తీసేసిన తరువాత ఇప్పటి నుండి కొవ్వు పదార్థాలను ఎలా తింటె మంచి కొవ్వుగా రక్తంలో కలుస్తుందనె విషయాన్ని నేర్పించారా? బి.పి ఎక్కువైనపుడు దానిని కంట్రోల్ చేయడానికి మందులు, మాత్రలు ఇచ్చే వైద్యులు రక్త నాళాలు మూసుకుపోయిన చెడు కొవ్వును తొలిగించడానికి ఇప్పటి నుండి మనం తింటున్న ఆహారంలో మంచి కొవ్వు లోపలికి వెళ్లడానికి మార్గాలను, పద్దతులను నేర్పించారా? గుండెలో ఉన్న నాలుగు నాళాలు మూసుకున్న వాటిని బైపాస్ సర్జరీ

(Surgery) అనే పేరుతోను అంజియో అనే పేరుతో బుగ్గ (Balloon) లాంటి పరికరాలను ఉపయోగించి భయటికి తీస్తున్నారు. ఇలా గుండెలో ఉన్న చెడు కొవ్వును మూసుకుపోయిన కొవ్వును భయటికి తీయడానికి మాత్రమే వైద్యం ఉన్నది. కాని ఇప్పటి నుండి మనం తినె ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వు సంభందించిన వస్తువులను మంచిగ జీర్ణం చేసి మంచి కొవ్వుగ రక్తంలో కలిసే టెక్నిక్‌ను ఎవరూ కూడా చెప్పడమే లేదు. దానికి బదులుగ ఇప్పటి నుండి కొవ్వు సంబందించిన వస్తువులను తినకూడదు. కొవ్వు పదార్థాలను ఆహారంలోకి చేర్చ కూడదని మనకు ఉపన్యాసాన్ని ప్రసాదిస్తున్నారు. వారి మాటలను విని చాలా మంది కొవ్వు సంబందించిన పదార్థాలను తినకుండా ఉంటున్నారో మీకు వీలైనంత త్వరగా చాలా పెద్ద వ్యాది వస్తుంది. ఎందుకంటే కొవ్వు అనే పదార్థం శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు అత్యవసరమైన ఒక పదార్థం.

మన శరీరంలో రెండు కణాలకు మధ్యలో కవరింగ్ మెటీరియల్‌గా, ప్యాకింగ్ మెటీరియల్‌గా రెండు కణాలకు మధ్యలో జిగురు లాంటి కొవ్వు పదార్థాలు ఉండడంవల్లనె కణాలు సక్రమంగా పనిచేయడం సాధ్యం అవుతుంది. కావున మన శరీరంలో చర్మంపైన నిత్యం ఒక నూనె లాంటి జిగురు పదార్థం ఉంటుంది. ఇది కూడా ఒకరకమైన కొవ్వే ఈ నూనె జిగురే చర్మానికి సంబందించిన వ్యాదులు మనకు రాకుండా ఉండడానికి మన చర్మానికి రక్షణ కల్పించే అద్భుతమైన కవచం ఇంకా రక్తంలో ఉన్న 80 శాతం కొవ్వు పదార్థాలు కాళేయంతో ఆకర్షించబడి ఫైల్ అనే పిత్తనీరుగా మార్చబడి కాల్‌బ్లేడర్ అనే పిత్తాశయంలో దాచిపెట్టబడుతుంది. మనం తింటున్న అన్ని పదార్థాలు జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లినపుడు దానిని జీర్ణం చేయడానికి పిత్తనీరు స్రవించే తీరాలి.

ఇలా తల వెంట్రుకల నుండి అరికాళ్ల వరకు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు అత్యవసరంగా కావలసిన కొవ్వును అవసరమైన కొవ్వును తినకూడదని చెప్పడంలో ఎంత వరకు న్యాయం ఉంది. మానవ శరీరంలో కొవ్వు యొక్క వాటా ఏమిటని తెలియని వైద్యులే కొవ్వు పదార్థాలను తినకూడదని నీతులు పలుకుతుంటారు.

కావున దయచేసి కొవ్వు పదార్థాలను చూసి భయపడకండి కొవ్వు మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన అత్యవసరమైన పదార్థం. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును సక్రమంగా జీర్ణం చేయడం తెలియక పోవడం వల్ల చెడు కొవ్వు శరీరంలోకి వెళ్లి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. దానికి కొవ్వే తినకూడదని చెప్పడం ఎంత వరకు సబబు అవుతుంది. కొవ్వు సంబందించిన వస్తువులను ఎలా తింటే మంచి కొవ్వుగా మారుతుందనే టెక్నిక్‌ను నేర్పిండమే వైద్యుడి యొక్క సరైన చికిత్స అవుతుంది.



కావున మన చికిత్స పద్దతిలో కొవ్వు సంబందించిన వ్యాది ఉన్నవారు నూనె పదార్థాలు, కొబ్బరి తింటే మాత్రమే కొవ్వు సంబందించిన వ్యాదులు నయమవుతాయనేది నిజం. మేము మీకు కొవ్వుకు సంబందించిన పదార్థాలను ఎలా తినాలి అనే

రహస్యాన్ని నేర్పిస్తాం. దాని మూలంగా మీరు నూనె పదార్థాలు కొబ్బరి మరియు కొవ్వుకు సంబందించిన వస్తువులు అన్నింటిని తిని కొవ్వుకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

వైద్యులు కొబ్బరికి సంబందించిన వస్తువులను తినకూడదని చెబుతారు. ఇది ఒక హస్యాస్పద విషయం. కొబ్బరి కాయ ప్రపంచంలోనే చాలా శక్తివంతమైన ఒక ఆహారం దేవాలయాలలో కొబ్బరిని మరియు పండ్లను ప్రసాదంగా ఇస్తారు. ఒక చెడు వస్తువును ప్రసాదంగా ఇస్తారా కొంచం ఆలోచంచి చూడండి కొబ్బరికాయలో శరీరానికి అవసరమైన అన్ని దాతువులు అన్ని మంచి పదార్థాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోనే చాల గొప్ప ఆహారం ఏదైనా ఉంది అని అంటె అది కొబ్బరి మాత్రమే అవుతుంది. అలాంటి పదార్తాలను ఎందుకు తినకూడదు.

పురాతనకాలంలో ఏవ్యాది అయినా కొబ్బరిపాలు మరియు తాటిబెల్లం సంబందించిన ఒక మిస్రమాన్ని త్రాగడం మూలానా మన ముత్తాతలు వ్యాదులను తరుముతూ ఉండేవారు. మన తాతలు అమ్మమ్మలను అడిగి చూడండి కొబ్బరికాయ తాటిబెల్లం కలిపి తింటె ప్రాణాన్ని రక్షింప చేసే గొప్ప మందు అనేది వారు కథలుగా చెబుతారు కావున ఎవరికైనా ఏవ్యాది వచ్చినా కొబ్బరి పాలు తాటి బెల్లం ఈ రెండు కలిపి తాగడం ద్వారా మన వ్యాదులను నయం చేసే ఒకే ఒక మందు కొబ్బరిపాలు మరియు తాటిబెల్లం కలిసిన మిశ్రమం.

చాలా సంవత్సరాలకు ముందు మన పెద్దలు ప్రాణంతో పోరాడుతున్న ఒక వ్యక్తిని వైద్యుని దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్లేవారు. వైద్యులు వాళ్ల దగ్గర ఉన్న అన్ని మందులు, మాత్రలను ఉపయోగించి నయం చెయ్యడం సాధ్యం కాలేదంటే వైద్యునితో నయంకాని రోగికి చివరిగా ఇచ్చే ఒక మందు కొబ్బరిపాల మందు. మనం చెప్పే కొబ్బరిపాలనేది ఇపుడు సాధారణంగా బజార్‌లలో లభించే కలరు కలరుగా వేడివేడిగా ఇవ్వబడుతున్న కొబ్బరిపాలు కాదు. మేము చెప్పే కొబ్బరి పాలు అనేది తమిళనాడు దక్షణ జిల్లాలలో సొది అని పిలవబడే ఒక ఆహర పదార్థాన్ని తయారు చేయడం కోసం కొబ్బరిని కూరలకు ఉపయోగించుకునేలా పొడి తురుము చేస్తారు. కబ్బరి పొడి అంటె ఇంకో రకంగా అనుకోకండి. కొబ్బరి పొడి అనేది కొబ్బరిని తురుమడం ద్వారా వచ్చే పొడినే పచ్చి కొబ్బరి పొడి కాని కొబ్బరి పువ్వులు అని కొన్ని వేరేవి కూడా ఉన్నాయి. మేము దాని గురించి తెలియజేయడం లేదు. కొబ్బరికాయను తురిమి దాని ద్వారా వచ్చే పొడులను శుభ్రమైన బట్టలలో పెట్టి కొద్దిగా నీరు కలిపి పిండితె అందులో నుండి పాలు వస్తాయి. ఈ కొబ్బరి పాలను ఒక గ్లాస్ తీసి వైద్యునితో సాధ్యంకాని ప్రాణంతో పోరాడుతున్న రోగికి ఇస్తె ఆయన ప్రాణం రక్షింప బడుతుందనేది మన ప్రాచీన కాల పెద్దల వైద్యం.

ఇలా మన పెద్దలు కొబ్బరిపాల ద్వారా ప్రాణాన్ని రక్షించుకుంటుండేవారు. కాని మనం ఇపుడు ప్రాణంతో పోరాడుతున్న తాత మరియు అమ్మమ్మలకు మనవడు, మనవరాల చేతిలో ఆవుపాలను ఇచ్చి ప్రాణాన్ని తీస్తున్నాం. కావున ఇప్పటి నుండి మన ఇంట్లో ఎవరైనా ప్రాణంపోయే స్థితిలో ఉన్నపుడు ఆవుపాలను ఇవ్వకండి. కొబ్బరిపాలను పోసి రక్షించండి.

ఇలా కొబ్బరిపాలను పోసి ప్రాణాన్ని కాపాడితె

చిన్న సమస్య వస్తుంది. ఆస్తులు పంచుకునె విషయంలో కొంచం ఆలస్యం అవుతుంది. తాత నానమ్మల ఆస్తులు వెంటనె కావాలంటె ఆవుపాలను పోసి ప్రాణాన్ని



తీసేయండి తాత నానమ్మలు ఇంకా కొంత కాలం బతికి ఉండాలంటె కొబ్బరి పాలను పోసి ప్రాణాన్ని రక్షించడండి.

కాని కొబ్బరి అనేది తినకూడని పదార్థం కానేకాదు. కొబ్బరిని ఎలాతింటె మంచిగా జీర్ణమై మంచి కొవ్వుగా మారుతుందనే పద్ధతిని నేర్చుకోవడం ద్వారా కొవ్వు సంబందించిన వ్యాది ఉన్న వారు కొబ్బరిని తినె కొవ్వు సంబందించిన వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

కొందరు నూనె పదార్థాలను చూసి భయపడతారు నూనె అనేది మన శరీరానికి కావలసిన ఒక అత్యవసరమైన ఆహారం. ఇందులో భయపడవలసినది ఏముంది? నూనె మనం ఎందుకు చేర్చుకుంటున్నాం. అంటే మన శరీరానికి కొవ్వు అవసరం అందుకోసమే చేర్చుకుంటున్నాం. కావున దయచేసి నూనె పదార్థాలను చూసి భయపడకండి. ఒక సాధారణ నూనెను కూడా జీర్ణం చెయ్యడానికి మనకు వీలు కావడం లేదనేదే సమస్య తప్ప నూనె పదార్థాలలో ఎలాంటి సమస్య లేదు. కావున నూనె పలహారాలు మరియు నూనె సంబందించిన పదార్థాలను ఎలాతింటె మంచి కొవ్వుగా మార్చడానికి దోహదపడుతుంది అనేది ఈరోజు మనం నేర్చుకోబోతున్నాం. కావున ఇప్పటి నుండి నూనె పలహారాలు నూనె సంబందించిన వస్తువులను తింటూనే కొవ్వు సంబందించిన వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

నువ్వుల నూనె

నువ్వుల నూనె అనే పేరుతో ఇపుడు షాపులలో లభించే ఏనూనె కూడా నిజానికి మంచి నూనె కాదు. మీరు నల్ల నువ్వులు కొని మీరే నూనె తీసే పరిశ్రమ దగ్గరికి వెళ్లి యంత్రంలో వేసి పట్టిచ్చి ఆనూనె తిని చూడండి. అప్పుడే మీకు తెలుస్తుంది. ఆ నూనెకు ఈ నూనెకు వ్యత్యాసం. మనలో చాలా మందికి ఒరిజినల్ నువ్వుల నూనె ఎలా ఉంటుందని తెలియదు మీ తాత నానమ్మలను అడిగి చూడండి వారు దీని గురించి వివరంగా చెబుతారు. దయచేసి షాపులల్లో అమ్మే ఏ నూనెను కూడా కొని వాడకండి. ముఖ్యంగా కొవ్వు తీసేసిన నూనె అని గొప్పగా ప్రచారం చేసే ఏనూనెను కూడా కొని వాడకండి. తినకండి. ఎందుకంటే



మనం తినడానికి అర్థం అందులో కొవ్వు ఉంటుందనడం కోసమే కొవ్వు లేని నూనెను చెత్తలో పారేయాల్సిన ఒక చెత్త పదార్థం.

మీరు ఒరిజినల్ నువ్వుల నూనె కోసం ఎక్కడికి వెళ్లినా కచ్చితంగా మోసపోతారు. కావున 20 కిలోల నల్ల నువ్వులు కొనుగోలు చేసి ఎండపెట్టి శుభ్రం చేసి దానితో 1కిలో తాటిబెల్లం చేర్చి దగ్గర్లో ఉన్న నూనె తీసే యంత్రంలో ఇచ్చి మీ ముందే అరగంటలో నూనె తీసి ఇస్తారు. దానిని ఒకరోజు ఎండలో పెడితె అందులో ఉన్న మలినాలు అడుగు భాగానికి చేరుకుంటాయి. ఇపుడు శుబ్రమైన నాణ్యమైనా నూనె తయారు అయినట్లే. ఇలా మీ ఇంటికి కావలసిన నూనెను మీరే తయారు చేసి పెట్టుకుంటె మన శరీరం ఎప్పటికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నాణ్యమైనా నువ్వుల నూనెను ఉపయోగించండి. నాణ్యమైనా నువ్వుల నూనె అని ఎవరిచ్చినా తీసుకోకండి. మీరే చేసుకుంటే మాత్రం అది నిజమైన మంచి నూనె.

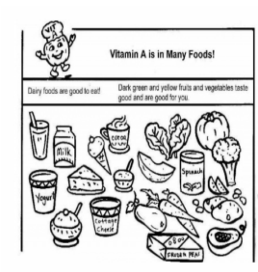
మన తాతలు ముత్తాతలు అందరు నువ్వుల నూనెను తినడం వల్ల ఎముకలకు సంబందించిన ఏ వ్యాధి కూడా లేకుండా ఆరోగ్యంగా ధృడంగా జీవించారు కావున మన చికిత్సలో కొవ్వు సంబందించిన అన్ని వస్తువులను ముఖ్యంగా కొబ్బరికాయ మరియు నూనె పదార్థాలను తినడం ద్వారానే కొవ్వు సంబందించిన వ్యాదులను నయం చెయ్యవచ్చు. అనేది లోతుగా అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలియచేస్తున్నాను.

కావున పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవడం మూలంగా ఇప్పటి నుండి కొవ్వు సంబందించిన ఏవ్యాది అయినా మనం కొవ్వు పదార్థాలను నూనె కొబ్బరి వస్తువులను తినడం మూలంగా మంచి కొవ్వుగా (HDL) మార్చి రక్తంలో కలిసినపుడు కొవ్వు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులు నయం చేసుకోవడం జరుగుతుంది. మంచి కొవ్వు ఎక్కువగా రక్తంలో కలిస్తే చెడు కొవ్వు తానంతట అదే బయటికి వస్తుంది. మన చికిత్స పద్దతి ప్రకారం ఒకటి లేదా మూడు నెలలు తిన్న తరువాత మళ్లీ మీ కొవ్వుకు సంబందించిన పరీక్షలను చేసి చూసి చెడు కొవ్వు తక్కువయందనేది తెలుసుకొని సంతోషంగా జీవించండి. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల నాణ్యత ఎలా లోపిస్తుంది?

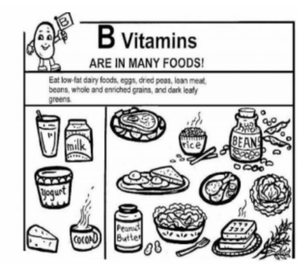
రక్తంలో ఉన్న చెక్కర నాణ్యత లోపించడం వల్ల వచ్చే వ్యాదికి పేరే చెక్కర వ్యాది. కాల్షియం నాణ్యత లోపించడంవల్ల ఎముకలలో వ్యాది ఏర్పడుతుంది. కాల్షియం, సోడియం. ఆయోడిన్ మరియు కొన్ని పదార్థాలలో నాణ్యతలోపించడం వల్ల వచ్చే వ్యాదికి పేరే థైరాయిడ్ వ్యాది. కొవ్వు సంబందించిన పదార్థాల నాణ్యతలోపిస్తే వచ్చే వ్యాదులు కొవ్వు గడ్డలు, రక్తపోటు మరియు గుండెపోటు వీటి గురించి ముందే చూశాం.

ఇదే మాదిరి రక్తంలో విటమిన్ "A" నాణ్యత లోపిస్తే కంటిలో వ్యాది వస్తుంది. ఎందుకంటే కండ్లు తినే ఆహారం విటమిన్ "A" నాణ్యత లోపిస్తే కండ్లు మాత్రమే



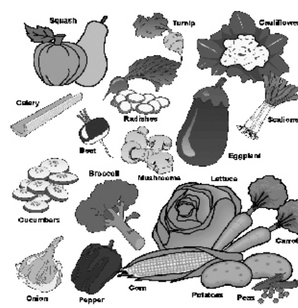
వ్యాదులకు లోనవుతాయి. కంటిలో మాత్రమే వ్యాది వస్తుందని అనుకోకండి. విటమిన్ "A" రక్తంలో నాణ్యత లోపిస్తే శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వ్యాది వస్తుంది. ఎందుకంటే అన్ని అవయవాలకు విటమిన్ "A" కావాల్సి ఉంటుంది. కాని కండ్లు మాత్రం కొంచం ఎక్కువగా విటమిన్ "A" ను తీసుకుంటుంది కావున వ్యాది ముందుగా కంటిలో కనబడుతుంది.

రక్తంలో ఉన్న విటమిన్ "D" నాణ్యత లోపించడం వల్ల ఎముకలలో వ్యాది వస్తుంది.ఎందుకంటే ఎముకలు తినే ఆహారానికి పేరు విటమిన్ "D" కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్లవాతం (Arthoritics) లాంటి ఎముకల సంబందించిన అన్ని వ్యాదులకు కీలకమైనా కారణం రక్తంలో విటమీన్ "D" నాణ్యతలోపించి పోవడమే. కావున ఎముకలలో నొప్పులు, భాదలు ఏర్పడుతున్నపుడు వీపు ఎముకల ఆపరేషన్ (Operation) కీళ్ల ఎముకల (Operation) అని అందులో మందుల పూసి టెక్నిక్ చేసి ఎలాంటి మంచి కూడా జరగదు. రక్తంలో ఉన్న విటమిన్ "D" ని నాణ్యత పెంచడం ద్వారా మాత్రమే ఎముకలు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. వెంటనే విటమిన్ "D" చెడిపోతే



ఎముకలో మాత్రమే వ్యాది వస్తుందని తప్పుగా అనుకోకండి. విటమీన్ "D" శరీరం అంతట ఉన్న అన్ని అవయవాలకు అవసరం ఉంటుంది. కాని ఎముకలలో మాత్రమే ఎక్కువగా అసరం ఉండడంవల్ల ఎముకలు విటమిన్ "D" లోపంతో ముందుగా చెడిపోతాయి.

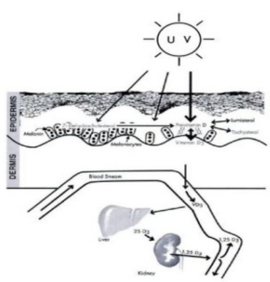
రక్తంలో విటమీన్ "B" నాణ్యత లోపించడంవల్ల కండరాలకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులు వస్తాయి. ఎందుకంటే కండరాలు తినే ఆహారానికి పేరు విటమీన్ "B" శరీరం నొప్పిగా ఉంది నీరసంగా ఉంది. పొడుస్తుంది, మంటగా ఉండడం లాంటివి అన్ని కండరాలకు సంబందించిన వ్యాదికి ముఖ్యమైనా కారణం రక్తంలో విటమీన్ "D" నాణ్యత లోపించడమే కావున రక్తంలో ఉన్న విటమీన్ "D" నాణ్యతను పెంచడం ద్వారా కండరాలకు సంభందించిన అన్ని వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.



విటమీన్ "K" నాణ్యత లోపించడం వల్ల రక్తం గడ్డకట్టే లక్షనాన్ని కోల్పోతుంది. సామాన్యంగా మన శరీరంలో ఏదైనా గాయాలు ఏర్పడితే రక్తం బయటికి వచ్చిన వెంటనే రక్తం గడ్డకడుతుంది. కావున మన ప్రాణాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. కాని రక్తంలో విటమీన్ "K" నాణ్యత లోపించడంవల్ల రక్తం గడ్డకట్టదు కావున ఎక్కువమొత్తంలో రక్త స్రావం జరగడం మూలంగా ప్రాణ నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంది కావున రక్తంలో ఉన్న

విటమీన్ "K" నాణ్యతను పెంచడం ద్వారా రక్తాన్ని దెబ్బలు తగిలి గాయాలైనపుడు గడ్డకట్టేటట్లు చేయవచ్చు.

ఇలా రక్తంలో చాలా పదార్థాలున్నాయి. ప్రతీ ఒక పదార్థాల నాణ్యత లోపించినపుడు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. కాని ఏదైనా ఒక అవయవం మాత్రమే కొంచం ఎక్కువ ఇబ్బందులకు గురవుతుంది. ఇలా ప్రతీ ఒక పదార్థాలలో లోపం ఉన్నపుడు ఏఏఅవయవం ఇబ్బందులకు గురవుతుందనేది వివరించడానికి మనకు ఈపుస్తకంలో పట్టనన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. కావున మనం అర్థం చేసుకోవాలిసింది ఏమిటంటే ఒక వస్తువు నాణ్యత లోపించడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు అనారోగ్యానికి గురవుతుంది. కాని ఒక అవయవం పైన మాత్రమే ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మన శరీరంలో ఉన్న ప్రతీ ఒక అవయవాలు ప్రతీ ఒక్క వ దా ర్థా ల ను ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. కొన్ని పదార్థాలను వాటి అవసరాలను బట్టి తక్కువగా తింటాయి. కావున మన శరీరంలో ఒక అవయవంలో ఒక వ్యాధి వస్తే అది ఆ అవయవానికి వ్యాధికి సంబందం లేదు అనేది అర్థం చేసుకొని ఆ నిర్థారించబడిన అవయవం తినే ఒక వస్తువు రక్తంలో చెడిపోయిందనేది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.



ఉదాహారణకు కంటిలో వ్యాది వస్తే కంటిలో పరిశోధనలు చేయడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. ఎందుకంటే కంటిలో వచ్చే వ్యాదులకు కండ్లు కారణం కావు. కంటికి కావలసిన కొన్ని పదార్థాలు రక్తంలో చెడిపోవడం వల్ల మాత్రమే కంటిలో వ్యాది వస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు కీళ్లకు సంభందించిన వ్యాదియే కాదు. కీళ్లలో ఉన్న కణాలకు కావల్సిన కొన్ని పదార్థాలు రక్తంలో చెడిపోవడమే కీళ్లనొప్పులకు కీలకమైనా కారణం. కావున అవయవాలలో వ్యాది లేదు. రక్తంలో ఉన్న ఒక వస్తువు నాణ్యత తగ్గిపోవడమే వ్యాది అనేది మనం క్లుప్తంగా అర్థం చేసుకున్నాము.

ఆదాహారణకు ఒకపెద్ద భవనం (ఇల్లు) అన్ని కిటికీలు, తలుపులు మూసి ఉన్నాయని ఊహించుకోండి. ఆ ఇంటి లోపల అగ్ని ప్రమాదం జరిగి మంటలు అంటుకున్నాయి మీరు అపుడు భయటి నుండి చూస్తున్నారు. లోపల మండేది మీ కంటికి కనబడదు.

అన్ని కిటికీలు తలుపులు మంచిగానే మూసి ఉన్నాయి. ఒకే ఒక కిటికి కొద్దిగా తెరిచి ఉంది. ఇపుడు ఆ కిటికీ నుండి కొద్దిగా పొగ వస్తుంది. కిటికీలో వ్యాది వచ్చేసింది పొగ అనేది వ్యాది అని ఎవరైనా చెబితే దానిని మనం అవును అనడం సాధ్యమవుతుందా? కిటికీలో వ్యాది లేదు ఇల్లు మొత్తం కాలుతుండడమే వ్యాది పొగ అనేది వ్యాది కాదు. పొగఅనేది ఒక గుర్తించతగ్గ అంశం మాత్రమే. కావున మీరు నేరుగా ఆ కిటికీని మెల్లగా మూసివేయడం వలన ఆ పొగను భయటికి రాకుండా ఆపవచ్చు. ఇలా మూసి వేసిన వెంటనే మీరు ఈసమస్యకు పరిష్కారం అయిపోయిందని చెప్పడం సాధ్యమా? ఈఉదాహారణను అర్థం చేసుకుంటే ప్రపంచ వైద్యాన్ని కూడా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

శరీరం మొత్తం కాలుతున్నపుడు ఏదైనా ఒక

అవయవం ద్వారా పొగ వస్తుంది. ఏదైనా ఒక అవయవంలో నొప్పి ఏర్పడుతుంది. ఏ అవయవంలో నొప్పి, బాధ లేదా ఇబ్బంది ఏర్పడుతుందో ఆ అవయవంలో పొగ వస్తుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. శరీరం మొత్తం కాలుతున్నపుడు ఏదైనా ఒక అవయవం ద్వారా అలాగే ఏ అవయవం ఎక్కువగా బలహీనంగా ఉందో ఆఅవయవం ద్వారా పొగ అనే నొప్పి బయటకు వస్తుంది. కావున మన తల వెంట్రుకల నుండి అరికాళ్ల వరకు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో ఎపుడు వ్యాధి వచ్చిన మనం ఆ అవయవంలో పరిశోధన చేయడం వల్ల ఏ ఉపయోగమూ లేదు. శరీరం అంతా లోపల కాలుతుంది దానివల్ల అవయవంలో పొగవస్తుందని అర్థం చేసుకుని శరీరం అంతట మంటలు ఆర్పడానికి మార్గాన్ని వెతకాలి తప్ప పొగను ఆపడానికి ఆ నిర్ధారించబడిన అవయవం దగ్గరికి వెళ్లకూడదు.

ఇలాగే ప్రపంచవైద్య విధానాలు నిర్ధారించిన చోటే వ్యాధి ఉందని ఆ పొగను ఆర్పడానికే జీవితమంతా కూడా నియంత్రణ (Control) చేస్తున్నాను అని మందులు, మాత్రలు ఇస్తున్నారు. కాని శరీరం అంతటా మండుతున్న మంటలను ఆపడానికి ఏఒక్క వైద్యం కూడా ప్రయత్నం చేయడం లేదు.

కావున మనలో ఎవరికైనా తల నొప్పి వస్తే ఇప్పటి నుండి తలలో వ్యాధి అని చెప్పకండి తల అనే కిటికీలో పొగ అనే నొప్పి వచ్చి ఉన్నది. కావున దీనికి తల కారణం కాదు. శరీరం అంతటా వ్యాధి ఉండడం వలన తల అనే కిటికీలో పొగ వస్తుందని నొప్పి ఉందని చెప్పండి ఇదే సరైనా కారణం. తరువాత శరీరం అంతటా ఏర్పడిన మంటలను వ్యాదిని నయం చేయడానికి మార్గాన్ని వెతకండి మోకాళ్లలో నొప్పి వస్తె మోకాళ్లు అనే కిటికీలో పొగ వస్తుంది. శరీరం అంతా మండుతుందని అర్థం చేసుకోండి. కీళ్లు తినే ఒక పదార్థం రక్తంలో చెడి పోవడం వల్ల శరీరం మొత్తం చెడిపోయింది. కాని కాళ్లు ఎక్కువగా తినడంవల్ల మొట్టమొదట్లో దానికి వ్యాది వచ్చేసిందని అర్థం చేసుకోండి. అదే మాదిరి ఏ అవయవంలో ఏవ్యాది వచ్చినా ఆ అవయవంలో వ్యాది లేదు ఆ అవయవంలో పొగ మాత్రమే వస్తుందని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో వచ్చే వ్యాదులను మనకు మనమే నయం చేసుకోవడానికి చాల తేలికగా ఉంటుంది.

రక్తంలో ఒక పదార్థం చెడిపోవడం వల్ల వ్యాది వస్తుంది అలాగే రక్తంలో ఒక పదార్థం తానంతటవే చెడిపోదు. మన అలవాట్లలో ఏర్పడే మార్పుల వల్ల రక్తంలోకి వెళ్లె పదార్థాలు సరిగ్గా జీర్ణం కాకుండా రక్తంలో కలవడమే ఈ వ్యాదికి కీలకమైన కారణం కావున ఒక మనిషికి వచ్చే మొదటి వ్యాది రక్తంలో ఏదైనా ఒక పదార్థం నాణ్యత లోపించడం ఈ వ్యాదిని సులువైన పద్దతితో స్రహజ మార్గంలో ఎలాంటి మందులు మాత్రలు లేకుండా సులువుగా నయం చేసుకోవడం ఎలా అనేది ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవడం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల పరిమాణం తగ్గడం ఎలా?

రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల నాణ్యత లోపించడమే మొదటి వ్యాధి. వ్యాధి వచ్చిన వెంటనె ప్రకృతి పరమైనా మార్గంలో నయం చేయాలి. ఇలా ప్రకృతి పరమైనా మార్గంలో నయం చేయడం తెలియని వైద్యులు కంట్రోల్ చేయాలి అనే పేరుతో జీవితమంతా కూడా మందుల మాత్రల వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఒక వ్యాదిని కంట్రోల్ చేయడం అనేది వేరు. నయం చేయడం అనేది వేరు. ఒక వ్యాదిని నయం చేయడం తెలయని వైద్యుడే వ్యాదిని కంట్రోల్ చేస్తారు . ఏవ్యాది కూడా కంట్రోల్ చేయవలసిన అవసరం లేదు. దానిని నయం చేయడం చాల చాల సులువు.వాటి గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

మీరు ఒక సంస్థను నడుపుతున్నారు. అకస్మాత్తుగా ఒక రోజు బయటి దేశానికి వెళ్లవలసి వచ్చింది. మీరు బయటి దేశానికి వెళ్లి పోయారు. మీ సంస్థలో కొన్ని సమస్యలు ఏర్పడాయి. మీ మేనేజర్ ఫోన్ ద్వారా ఆ సమస్య గురించి వివరంగా చెప్పారు. మీరు బయటి దేశంలో నుండి వెంటనె తిరిగి రాలేరు తక్కువలో తక్కువ కనీనం నాలుగు రోజులు పడుతుంది.ఆసమస్యను పరిష్కరించడానికి మీరే నేరుగా వస్తే మాత్రమే పరిష్కారం అవుతుంది. అలాంటి సందర్భంలో ఏం చేస్తారు.

మీరు వెంటనె మేనేజర్‌తో నేను రావడానికి నాలుగు రోజులు అవుతుంది. నేను వస్తేనే ఈసమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. కావున ఆ నాలుగు రోజులు ఎలా మేనేజ్ చెయ్యాలో కొన్ని మార్గాలను పద్దతులను చెబుతారు మీ మేనేజర్ కూడా ఆనాలుగు రోజులు మీరు చెప్పినట్టు మేనేజ్ చేస్తూ ఉంటారు. మీరు నాలుగో రోజు తిరిగి వచ్చిన వెంటనె ఆసమస్య పరిష్కరించుకుంటారు. కావున మేనేజ్ చెయ్యడం అనేది తాత్కాలిక మైనది పరిష్కరించడమనేది దీర్ఘకాలికమైనది అనేది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఒక వ్యాదిని మేనేజ్ చేయడం లేదా కంట్రోల్ చేయడం అనేది తాత్కాలికమైనది వ్యాదిని నయం చేయడం అనేది మాత్రమే దీర్ఘకాలికమైనది కావున ఒక వ్యాదిని కంట్రోల్ చేయడమనేది ఆవ్యాదిని పెద్దగా చెయ్యడం అనేది ప్రపంచానికి తెలిసిన నిజం ఇలా సులువుగా పరిష్కరించవలసిన చెక్కర, బి.పి ఆస్తమా, థైరాయడ్, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాదులను కంట్రోల్ మాత్రమే చేయవచ్చని చాలా సంవత్సరాలుగా ఎవరైవరైతే మందులు మాత్రలు తీసుకుంటున్నారో లేదా చికిత్స చేయించుకుంటున్నారో మీ వ్యాదిని అధికం చేయడం జరుగుతూ ఉంది.

రక్తంలో ఒక వస్తువు చెడిపోయే వ్యాది అనేది వ్యాదికి మొదటి మొట్టు దీనిని కంట్రోల్ చేయడం మూలంగా మనం రెండో దశకు నెట్టబడుతున్నాం. రెండో దశ అనేది రక్తంలో ఉన్న ఒక వస్తువు పరిమాణం తగ్గడం లేదా లేకుండా పోవడం

చెక్కర నాణ్యత తగ్గితే ఇది మొదటి రకం వ్యాది రక్తంలో చెక్కర లేకుండాపోతే అది రెండో దశ వ్యాది,

స్పృహ తప్పి పోతారు. రక్తంలో కాల్షియం నాణ్యత తగ్గుతె లావుగా అవుతారు. పరవాలేదు చిన్న వ్యాది కాని రక్తంలో కాల్షియం పరిమాణం తగ్గినా లేదా లేకుండా పోయినా ఇది రెండో దశ వ్యాది అపుడు ఎముకలలో ఉన్న కాల్షియం రక్తంలోకి వచ్చి కలుస్తుంది కావున ఎముకలు బలహీన పడి విరుగుతుంది మురిగిపోతుంది ఇది చాల పెద్ద వ్యాది

ఇదే మాదిరి రక్తంలో ఒక వస్తువు నాణ్యత తగ్గినా ఒక వస్తువు పరిమాణం తగ్గినా లేదా లేకండా పోయినా రెండో దశ చాలా పెద్ద వ్యాది కావున రక్తంలో ఒక వస్తువు నాణ్యత తగ్గినపుడు దానిని మనం ఎలా సరి చేయాలని ప్రకృతి మార్గంలో సరిచేసుకుంటే రెండో దశ వ్యాదియైన రక్తంలో ఒక వస్తువు లేకపోవడం లేదా ఆ వస్తువు పరిమాణం తగ్గిపోయే దశకు మనం చేరవలసిన అవసరం రాదు. ఇలా ఎవరైతే రక్తంలో ఒక వస్తువు చెడిపోయినపుడు దానిని కంట్రోల్ చేస్తున్నాను అనె పేరుతో చాలా రోజులుగా చాలా సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు తింటున్నారో మీ వ్యాది అధికం అవుతుందని అర్థం. కొంత కాలం తరువాత రక్తంలో కాల్షియం లేదు. ఐరన్ లేదు, సోడియంలేదు. అని రెండో దశ వ్యాదికి చేరబడి ఇపుడు ఆవ్యాదులకు మందులు, మాత్రలు తినవలసిన సందర్భం ఏర్పడుతుంది. కావున రక్తంలో ఒక పదార్థం పరిమాణం తగ్గినా లేదా లేకుండా పోయినా దీనిని రెండో దశ వ్యాదిగా పరిగనిస్తాం. దీనికి ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవడం ద్వారా ఎలా సరి చేయాలోచాలా తేలికగా మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

రక్త పరిమాణం తగ్గడం ఎలా?
(రక్త హీనత/అనిమిక్/హిమోగ్లోబిన్ లోపం)

మన శరీరంలో ప్రతి ఒక వ్యక్తికి వయస్సు ఎత్తు, బరువు లాంటి మూడింటికి తగినట్టు రక్తానికి ఒక పరిమాణం ఉంటుంది. ఈరక్తం యొక్క పరిమాణం తగ్గితె ఇది మూడో దశ వ్యాది

రక్తంలో ఒక వస్తువు చెడిపోతే మొదటి దశ వ్యాది దీనికి తప్పైన వైద్యాన్ని ఉపయోగించి రక్తంలో ఒక వస్తువు తక్కువ కావడానికి, లేకుండాపోవడానికి అవకాశం ఏర్పడి రెండో దశకు నెట్టబడుతుంది. ఈరెండో దశ వ్యాదికి కూడా తప్పైన వైద్యం చేసేటపుడు మూడో దశ వ్యాదియైన రక్తం పరిమాణం తగ్గిపోయి వ్యాది ఏర్పడుతుంది.

మన శరీర రక్త పరిమాణం తగ్గడానికి కారణం ఏమిటి? ముందుగా రక్తం ఎలా స్రవిస్తుంది అనేది చూద్దాం. ఎముకల మజ్జులురక్తంలో ఉన్న పదార్థాలను తీసి కొత్త రక్తాన్ని స్రవింప చేస్తుంది. కావున మన రక్తంలో కొన్ని పదార్థాల నాణ్యత తగ్గిన పరిస్థితిలోను కొన్ని వస్తువులు లేని పరిస్థితిలోను ఉన్నపుడు ఎముకల మజ్జులకు కొత్త రక్తం స్రవింపచేడానికి కావలసిన

పదార్థాలు లభించక పోవడం వల్ల రక్తం స్రవించడం ఆగుతుంది. కావున రక్తం పరిమాణం తగ్గుతుంది.

ఒక కంపెనీలో పని చేసే కార్మకునికి కావలసిన అన్ని వస్తువులను ముడిసరకులను సరైనా పరిమాణంలో కావలసిన సమయంలోను అందిస్తే మాత్రమే తన పనులను సక్రమంగా చేయగలుగుతారు. కాని తన పనులకు కావలసిన కొన్ని వస్తువుల నాణ్యత లోపం ఉన్న వస్తువులనో లేదా పదార్థాలను ఇవ్వకుండా ఉంటె తన పని చేయకుండా ఊర్కే కూర్చోని అల్లరి చేసుకుంటూ ఉంటారు. అదే మాదిరి ఎముకల మజ్జులో కొత్త రక్తం స్రవించడానికి ఏ పదార్థాలు కావలసి ఉందో ఆ పదార్థాలు అన్ని రక్తంలో కావలసినంతగాను సరైన నాణ్యతతో ఉన్నపడు మాత్రమే రక్తం ప్రతిరోజు స్రవిస్తునే ఉంటుంది. మన రక్తంలో కొన్ని పదార్థాలు చెడిపోయి, కొన్ని పదార్థాలు లేకుండా పోయి కొన్ని పదార్థాల కొరత ఏర్పడడంవల్ల ఎముకల మజ్జ అనె కార్మికుడు తనకు కావలసిన పదార్థాలు లభించక పోవడం వల్ల తన పని చేయడం ఆపుతారు. ఇలా ఎముక మజ్జ రక్తం స్రవించడం ఆపినపుడు రక్తం యొక్క పరిమాణం తగ్గుతుంది. దీనికి రక్త హీనత అని అనిమిక్ అని, హీమోగ్లోబిన్ లోపం అని కూడా చెబుతారు.

రక్తంలో ఒక పదార్థం నాణ్యత తగ్గడం అనేది ఒకటో దశ వ్యాది రక్తంలో కొన్ని పదార్థాలు తక్కువగా ఉండడం మరియు లేకుండా పోవడం అనె రెండవ దశ వ్యాది వచ్చి ఈరెండు దశల వ్యాదులకు సరైనా వైద్యాన్ని ఉపయోగించకుండా తప్పైన వైద్యాన్ని చేసుకోవడం వల్లనె మూడో దశ వ్యాదియైన రక్త పరిమాణం తగ్గే వ్యాది వచ్చేందుకు కీలకమైనా కారణం అవుతుంది. ఎపుడైతె రక్త పరమాణం తగ్గుతుందో శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు కావలసినంత రక్తం లభించకపోవడం వల్ల అన్ని అవయవాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. కావున మన చికిత్సలో రక్త పరిమాణాన్ని సక్రమంగా కావలసినంత ఉంచుకోవడం ఎలా అనేది మనం చాలా సులువుగా నేర్చుకోబోతున్నాం. దీని ద్వారా మనం మూడో దశ వ్యాదులను కూడా సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు.

మనసు చెడిపోతే శరీరంలో వ్యాది వస్తుంది

మనసుకు శరీరానికి దగ్గర సంబంధం ఉంది. మనసు చెడిపోతే శరీరం చెడిపోతుంది. అదే సమయంలో శరీరం చెడిపోయినా మనసుచెడిపోతుంది.

రెండు లేదా మూడు రోజులు మనం సరిగ్గా నిద్ర పోకుంటె మనం అందరితోను కోపంగా మాట్లాడుతాం. ప్రాశాంతంగా మాట్లాడె వ్యక్తి అని పేరు తెచ్చుకున్న మనం ఎందుకు హటాత్తుగా కోపంగా మాట్లాడుతున్నాం. ఎందుకంటె శరీరంలో వ్యాది ఏర్పడినపుడు అది మన మనసుకు బాద కలిగిస్తుంది. మన స్వబావాన్ని మారుస్తుంది. సాధరణంగా మంచిగా

మాట్లాడుకుంటున్న మనం తలనొప్పిగా ఉన్న సమయంలో మన స్వభావం మారుతుంది. ఎందుకంటె శరీరంలో వ్యాధి వస్తె మనసు బాధలకు లోనవుతుంది. ఇలాగే శరీరంలో వ్యాధి తీవ్రత ఎంత ఉందో ? దానిని బట్టి మనుసులో బాధ ఏర్పడుతుంది అదే సమయంలో మనసులో బాధ ఎపుడు ఏర్పడినా అది శరరంలో తెలస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో నేరుగా మన మనసును ఇబ్బంది కలిగించే గటనలు కూడా సంబవిస్తాయి. మన మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం మూలానా కొన్ని వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు. అదే సమయంలో శరీరంలో ఉన్న వ్యాదులను నయం చేయడం మూలంగా మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ముందుగా మన శరీరంలో ఉన్న రక్తంలో కొన్ని వస్తువుల నాణ్యత తగ్గుతుంది. తరువాత రక్తంలో ఉన్న కొన్ని వస్తువుల పరిమాణం తగ్గుతుంది. దాని తరువాతనే మన మనసు చెడుతుంది (బాదిస్తుంది) అని ఇప్పటి వరకు మనందరికి తెలియదు. దీనిని అర్థం చేసుకుని మన మనసును సరి చేయడం మూలంగా నాలుగో దశ వ్యాదిని నయం చేసుకోవచ్చు.

ఎపుడైతే మనసు చెడితె శరీరం చెడుతుంది శరీరం చెడితె మనసు చెడుతుంది. అనే విషయాన్ని మాత్రం అర్థం చేసుకోండి మనసు అనేది ఒక చాలా పెద్ద సముద్రం. కావున వీలైనంత త్వరగా మనసు గురించిన విషయాలన్నింటిని వేరుగా ఒక పుస్తకం రాయాలని అనుకుంటున్నాం. ఆ పుస్తకం ద్వారా మీరు మనసును నియంత్రణలో పెట్టుకోవడం ఎలా అనేది సులువుగా క్లుప్తంగా తెలుసుకోండి.

శరీరంలో ఉన్న కణాలకు బుద్ధి మందగించడం అంటే ఏమిటి?

మన శరీరంలో ఉన్న ప్రతీ ఒక అవయవాల లోపల ఉన్న ప్రతీ ఒక కణానికి వేరు వేరుగా బుద్ధి ఉంది. ఈ బుద్ధి క్రమంగా పని చేసుకుంటున్నపుడు మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆ బుద్ధి చెడిపోయినపుడు అది వ్యాదిగా మారుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న కణాలకు బుద్ధి మందగించె అవకాశం ఉంది. ఇలా బుద్ధి చెడిపోతే ప్రాణాంతక వ్యాదులు ఉదా- క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాదులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కణాలకు బుద్ధి ఎపుడు చెడిపోతుందంటే అకస్మాత్తుగా నేరుగా చెడిపోదు. ముందుగా రక్తంలో ఒక వస్తువు లేకుండా పోతుంది. ఆతరువాత రక్త పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఆతరువాత మనసు చెడిపోతుంది. ఈనాలుగు వ్యాదులు వచ్చి దానికి చికిత్స చేయలేని వ్యక్తికే ప్రాణాంతక వ్యాదిలుగా క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాదులు వస్తాయి.

మీ ఇంటి దగ్గర పది కుక్కలు ఉన్నాయనుకోండి పది కుక్కలకు పది బిస్కెట్‌లు వేస్తే గొడవ పడకుండా తింటూ ఉంటాయి. పది కుక్కలకు రెండు బిస్కెట్‌లు వేస్తే కుక్కలన్ని గొడవ పడి ఏ కుక్కకు బలం ఎక్కువగా ఉందో



ఆ కుక్క బిస్కెట్ లాక్కొని తినేస్తుంది. ఏ కుక్కకు బలం లేదో ఆకుక్కకు ఆకలితో వ్యాధి వస్తుంది. ఇలాగే మన శరీరంలో ఉన్న రక్తం యొక్క పరిమాణం తగ్గి తరువాత మనసు చెడిపోతే మాత్రమే మన శరీరంలో ఉన్న కణాలకు బుద్ధి చెడిపోతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలను కుక్కలుగా ఊహించుకోండి. రక్తాన్ని బిస్కెట్‌లుగా ఊహించుకోండి రక్తం అదే బిస్కెట్ పరిమాణం సరిగ్గా ఉన్నంత వరకే అన్ని కుక్కలకు సరైనా ఆహారం లబిస్తుంది. రక్తం అనే బిస్కెట్ పరిమాణం తగ్గినపుడు ఏ అవయం అనే కుక్కకు బలం ఉంటుందో ఆ అవయవం తిని మంచిగా ఉంది. ఆ అవయవం అనే కుక్కకు బలం లేదో అది తినకుండా ఉపవాసం ఉంటుంది. అలా ఉపవాసం ఉండి శరీరాన్ని చెడగొట్టి తెలివిని మననును చెడగొడుతుంది. కావున క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ అనే ప్రాణాంతక వ్యాదులు శరీరంలోకి రావడానికి కీలకమైనా కారణం పైనతెలపబడిన నాలుగు కారణాలకు సరైనా వైద్యం లభించక పోవడమే కీలక కారణమోతుంది.

మన శరీరంలో రెండు రకాల జ్ఞానం ఉంది. ఒకటి ఎపుడైతే వ్యాది క్రిములు మన శరీరంలోపలికి ప్రవేశిస్తుందో దానిని విచ్చిన్నం చేసే జ్ఞానం రెండవది మన శరీరంలోపల ఉన్న అన్ని అవయవాలను ఒక నిర్ధారించబడిన సమయంలో నవీనకరించే కొత్తగా రూపొందించే తెలివి ఉంటుంది.

ఎయిడ్స్

మొదటి తెలివి చెడిపోతే ఎయిడ్స్. రెండ తెలివి చెడిపోతే క్యాన్సర్ . మన శరీరంలో ఏవ్యాది క్రిములు ఏ సందర్భంలోనైనా శరీరంలోపలికి ప్రవేశించినా థైమస్ గ్రంథి, కాళేయం,కార్జ్యం, ఎముకల మజ్జులు, తెల్ల రక్త కణాలు కిడ్నీ మరియు కొన్ని అవయవాలు ఏకమై ఆవ్యాది క్రిములను విచ్చిన్నం చేస్తుంది. మన శరీరంలో ఒక వ్యాది క్రిమి లోపలికి వస్తె అన్ని అవయవాలు ఏకమై ఆవ్యాది క్రిమి లక్షణం ఏమిటి దానిని ఎలా నశింపచేయవచ్చు. దానికి ఎలాంటి మందు కావాలి అని పరిశోధన చేసి ఆ మందుకు ఫార్ములా రాసి ఆ మందుకు కావలసిన ముడిసరుకులను రక్తంలో నుండి తీసి ఆ మందును తయారుచేసి దానిని క్రిములపై పోసి వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసేస్తుంది. టీకా సూదుల గురించి విని ఉంటారు. పుట్టిన రోజే బిడ్డకు వేయబడుతుంది.

ఉదాహారణకు అమ్మవారు టీకా సూది ఇందులో ఏముంటుంది అమ్మవారి వ్యాది క్రిములను హత్య చేయడానికి మందు ఉంటుందని మనం అనుకుంటున్నాం. కాని అలా కాదు అమ్మవారి టీకా సూదిలో లక్షల సంఖ్యలో అమ్మవారి వ్యాది క్రిములను పరిశోధన కేంద్రంలో కొంత ప్రాసెస్ జరిపి ఆ క్రిములను సూది ద్వారా పుట్టిన బిడ్డ శరీరంలో ఉన్న రక్తంలోకి ప్రవేశపెట్టడమే టీకామందు, టీకాసూది అవుతుంది.

కలరా టీకా సూది మందులో కలరా వ్యాది క్రిములే ఉంటాయి. మలేరియా టీక్కా మందులో మలేరియా వ్యాదిక్రిములే ఉంటాయి. ఇలా ప్రపంచంలో ఏ టీకా సూదులలో ఎలాంటి ఔషదాలు కాని మందులు కాని ఉండవు. టీకా సూది అంటేనే ఆ వ్యాదికి సంబందించిన వ్యాది క్రిములను శరీరంలోపలికి ప్రవేశపెట్టడమే టీకా సూది ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఈ చిన్న విషయం కూడా తెలవకుండా మనం ఉన్నామని సిగ్గుపడాలి. టీకా సూదిలో ఎలాంటి మందులు ఉండవు వ్యాది క్రిములే ఉంటాయి. అనే విషయం వంద మందిలో ఒకరికి మాత్రమే తెలుసు మీకు తెలిసిన వైద్యులనో వైద్య సంస్థలలో ఉన్నవారిని అడిగిచూడండి. ఈ నిజం అర్థమవుతుంది. అపుడు టీకా సూది అనే పేరుతో మందులు ఇవ్వడం లేదు క్రిములనే మన శరీరంలో ప్రవేశపెడుతున్నారా? అని ఆశ్చర్యంగా అడుగుతారు. అవును అందులో ఒక సైన్స్ ఉంది. అది ఏమిటంటే ఒక వ్యాది క్రిమి మన శరీరాన్ని తాకుతుందో ఆ వ్యాది క్రిమికి వ్యతిరేకంగా మన శరీరమే సొంతంగా మందును కనుక్కొని దానిని ఎదిరించే ఉత్సాహాన్ని కల్గిస్తుంది. ఇలా మన శరీరం వ్యాది క్రిములను గుర్తించి నాశనం చేయనేర్చుకోవడానికి టీకా సూది ద్వారా క్రిములను ప్రవేశపెడుతున్నారు.

పుట్టిన బిడ్డకు ఏ ధైర్యంతో టీకా సూది అనే పేరుతో వ్యాది క్రిములను శరీరంలోకి ప్రవేశ పెడుతున్నారు. అంటే మన శరీరంలో ఒక తెలివి ఉంది ఆ తెలివి ఏవ్యాది క్రిమినైన నాశనం చేస్తుంది అనే నమ్మకంతోనే టీకా సూది అనే పేరుతో వ్యాది క్రిములను ప్రపంచ వైద్యులు పుట్టిన బిడ్డ శరీరంలోకి ప్రవేశపెడుతున్నారు. ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటె ప్రపంచంలో ఏ వ్యాది క్రిమితోను మనిషికి వ్యాది రాదు. మన శరీరంలో ఆ తెలివి ఉన్నంతకాలం. ఆ తెలివి (జ్ఞానం) కూడా చెడిపోవడానికి అవకాశం ఉంది. అలా ఆ తెలివి చెడిపోతే ఏమవుతుంది వ్యాది క్రిములు శరీరంలోపలికి ప్రవేశించిన వెంటనె దానిని నాశనం చేయడానికి తెలివి లేకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాది క్రిములు మంచిగా తిని పెరిగి లావుగా అయ్యే శరీర అవయవాలన్నింటిని విచ్ఛన్నం చేస్తుంది. ఇలా మన శరీరంలో ఉన్న వ్యాది క్రిములను ఎదిరించె తెలివి మందగించడం (చెడిపోవడం) అవయవాలు ఇబ్బందులకు గురికావడం వల్ల దీనికి ఎయిడ్స్ అని పేరు.

మన శరీరం ఒకే ఒక వ్యాది క్రిమిని మాత్రం విచ్ఛిన్నం చేయడానికి తెలివి మందగించి (చెడిపోయింది) అంటే AID అని పేరు. (Acquired Immune Deficiency) అన్ని రకాల క్రిములను వ్యాది క్రిమిని కూడా మొత్తంగా నాశనం చేసే లక్షణం పూర్తిగా కోల్పోయింది. అంటె AIDS అని పేరు. (Acquired Immune Deficiency

Syldrome) Acquired అంటె దాచి పెట్టబడిన Immune అంటె వ్యాది నిరోధక శక్తి Deficiency అంటె చెడిపోయిందని అర్థం. Syldrome అంటె సంలక్షణం అని అర్థం. కావున ఎయిడ్స్ అనే వ్యాదికి అర్థం మన శరీరం దాచిపెట్టిన వ్యాది నిరోధక లక్షణస్త్ర అనే జ్ఞానాన్ని మొత్తంగా కోల్పోయిందని అర్థం.

క్యాన్సర్

రెండో జ్ఞానం మన శరీరంలో తల నుండి అరికాళ్ల వరకు ఉన్న అన్ని కణాలు తనను తానే ఒక నిర్థారించబడిన కాలక్రమంలో నవీనకరించికుంటుంది. పేగులు 36 గంటలకు ఒక సారి తెల్ల కణాలు 13 రోజులకు ఒక సారి, కాళేయం ఒక సంవత్సరం ఇలాగా మామూలుగా ఒక సంవత్సరంలో అన్ని అవయవాలు నవీనకరించుకుంటాయి (కొత్తగా రూపొందుతాయి). శరీరంలో అవయవాలు తనను తానుగా నవీనకరించుకునే జ్ఞానం చెడిపోతే క్యాన్సర్ అనే వ్యాది వస్తుంది. క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి? క్యాన్సర్ అంటే శరీరంలో అవయవలు తనను తాను నవీనకరించుకునే తెలివి చెడిపోయిందని అర్థం.

ఉదాహారణకు రక్తంలో తెల్ల కణాలు 13 రోజలలో తనను తానే నవీనకరంచుకోవాలి. దీనికి మన శరీరంలో ఒక తెలివి ఉంది. ఆ తెలివి చెడిపోతే 13 రోజులలో నవీనకరించుకోవాల్సిన తెలివి తప్పుగ 330 రోజులలో నవీనకరించుకోవడానికి తెలివిని మర్చుకుంటె ఏమవుతుంది? చాలా ఆలస్యంగా రక్తంలో ఉన్న తెల్లకణాలను నవీనకరిస్తుంది. అపుడు రక్తంలో తెల్ల కణాల పరిమాణం తగ్గుతుంది. సామాన్యంగా 4500 నుండి 11500 వరకు ఉండాలి. కాని 4500 కన్నా తక్కువగా తగ్గిపోతుంది. దీనికి పేరు రక్త క్యాన్సర్ వ్యాది (Blood Cancer).

13 రోజులలో నవీనకరించుకోవలసిన రక్తంలో తెల్ల కణాలు 13 రోజులు అనేది 13 నిముషం అని మారిపోతే ఏమవుతుంది. తొందర తొందరగా రక్తంలో తెల్ల కణాలను ఉత్పన్నం చేస్తునే ఉంటుంది. అవసరం లేకుండా అపుడు రక్తంలో తెల్లకణాలు ఎక్కువవుతుంటాయి. 11000 అనే పరిమాణం పెరిగి ఒక లక్ష , రెండు లక్షల వరకు వెలుతుంది. ఇది కూడా రక్త క్యాన్సర్ అని అర్థం. కావున రక్తంలో రక్త క్యాన్సర్ వ్యాది అనేది తెల్ల కణాలను నవీనకరించుకునె తెలివిని బుద్దిని శరీరం కోల్పోయిందని అర్థం. కావున శరీరంలో రక్తంలో తెల్ల కణాలు నవీనకరించుకునె తెలివిని (జ్ఞానాన్ని) సమకూర్చడం మూలంగా మాత్రమే (Blood Cancer) ను నయం చేయవచ్చే తప్ప హిమోథెరపి ద్వారా రక్తంలోని తెల్లకణాలు ఎక్కువగా ఉంటె తక్కువ చేయడం తక్కువగా ఉంటె ఎక్కువ చేయడం అని కంట్రోల్ చేస్తే రక్త క్యాన్సర్‌ను నయం చేయడం వీలుకాదు వ్యాది పరిమాణం ఎక్కువగానే అవుతుంది.

ఎముకలో ఉన్న కణాలు ఒక నిర్ధారించబడిన రోజులలో తనను తాను నవీనకరంచుకోవాలి అలా నిర్ధారించబడిన రోజులలో నవీనకరించుకోకుండా ఆలస్యంగా నవీనకరిస్తె కణాలు మురిగిపోతాయి. నిర్ధారించబడిన రోజులలో నవీనకరించకుండా దానికి ముందుగానే తొందర తొందరగా నవీనకరించుకుంటె ఆ ఎముకలకు వాపు వస్తుంది దీనికి పేరే ఎముక క్యాన్సర్ (Bone Cancer).

ఇలా మన శరీరంలో అన్ని అవయవాలు ఒక నిర్ధారించబడిన రోజులలో నవీనకరించుకుంటుంది. ఇలా నిర్ధారించడిన రోజులలో నవీనకరించకుండా ఆలస్యంగా నవీనకరిస్తేనో లేదా మరిచి పోతేనో దానికి పేరు క్యాన్సర్.

కణాలు నవీనకరించుకునే సమయం ఆలస్యం అయితె మురిగిపోతుంది. వేగంగా నవీనకరిస్తె వాసిపోతుంది. కాన్సర్‌లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి మురిగిపోతుంది లేదా వాసిపోతుంది. మురిగిపోతే కణాలు నవీనకరించడం ఆలస్యమవుతుంది. అని అర్థం. వాసి పోతే అవసరం లేకుండా కణాలు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అని అర్థం. ఇలా ఊపిరితిత్తు తనను నవీనకరించుకునె తెలివిని కోల్పోతే ఊపిరితిత్తు క్యాన్సర్ వ్యాధి అని పేరు కండ్లు తన నవీనకరించుకునె జ్ఞానాన్నికోల్పోతే కంటి క్యాన్సర్ అనిపేరు. ఇలా శరీరంలో ఏ అవయవం అయితె తనను నవీనకరించె జ్ఞానాన్ని కోల్పోతుంది. లేదా చెడిపోతుందో ఆ అవయవంలో క్యాన్సర్ అని చెబుతారు.

వ్యాది క్రిమిని విచ్చిన్నం చేసే జ్ఞానం చెడిపోతే ఎయిడ్స్, అవయవాలను నవీనకరించె జ్ఞానం చెడిపోతే క్యాన్సర్. ప్రాణంతక వ్యాదులయిన క్యాన్సర్‌కి, ఎయిడ్స్‌కి సరైనా కారణం ఇప్పటి వరకు ఏ పుస్తకంలోను ఏ వైద్యంలోను ఇంటర్‌నెట్‌లోను చెప్పబడలేదు. కాని రోగులను పక్కకు తీసుకునిపోయి మీ మనసును గట్టిగా చేసుకోండి. మీకు ప్రాణంతక వ్యాది క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వచ్చేసిందని డబేల్ మని పగలకొట్టినట్టు చెబుతారు.

రోగులైన మీరు క్యాన్సర్‌కి, ఎయిడ్స్‌కి ఏమిటి కారణం అని వైద్యుడిని అడిగితె ఇప్పటి వరకు దీనికి సరైన కారణం కనిపెట్టలేదు. దీని గురించి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అని చెబుతారు. నయం చేయడం వీలవుతుందా అని అడుగితె నయం చేయడం సాధ్యంకాదు దీనికి సంబందించిన పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అని చెబుతారు. సరైనా మందులు మాత్రలు ఉన్నాయా అని అడిగితె ఇప్పటి వరకు కనిపెట్టలేదు. దీనికి సంబందించి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అని చెబుతారు. తరువాత నేను ఏమవుతాను? అని అడిగితె మీరు కచ్చితంగా చనిపోతారు. అని మనకు రోజులు నిర్ధారించి ఇస్తారు. ఒక విషయాన్ని ఆలోచించి చూడండి. క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణంతక వ్యాదులకు ఇప్పటి వరకు సరైన కారణం తెలియదు. నయం చేయడానికి సరైనా మందులు, మాత్రలు లేవు. నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. చనిపోతారని చెప్పి ప్రపంచ వైద్యులు చికిత్సకు మాత్రం రండి కొన్ని వేలరూపాయలు ఇవ్వండని అడిగి చికిత్స చేస్తున్నారె ఇది ఏం న్యాయం. కావున ఒక వ్యాదిని నయం చేయలేమని చెప్పడానికి వైద్యుడు అవసరమా?

క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణంతక వ్యాదులకు కారణాలను అర్థం చేసుకోండి. రక్తంలో ఒక పదార్థం చెడిపోయేటపుడు దానిని నయం చేయడం

ఎలాగో తెలియక కంట్రోల్ చేస్తున్నాం. అని మందులు మాత్రలు తినడమే ప్రాణంతక వ్యాదికి మొదటి మెట్టు. మళ్లీ రక్తంలో ఒక వస్తువు పరిమాణం తగ్గినపుడు లేదా లేకుండా పోయినపుడు తప్పైన వైద్యాన్ని ఉపయోగిస్తె రెండో మెట్టు. రక్త పరిమాణం తగ్గినపుడు మళ్లీ తప్పైన వైద్యాన్ని ఉపయోగిస్తె మూడో మెట్టు. మనసు చెడిపోయినపుడు మనసుకు సంబందించిన వ్యాది వచ్చేసింది మందులు, మాత్రల మూలంగా లేదా తప్పైన చికిత్స మూలంగానో మీ మనసును నియంత్రణ చేయడానికి ఆలోచిస్తె ఇది నాలుగో మెట్టు.

ఈ నాలుగు మెట్లను దాటి ప్రాణాంతక వ్యాదియైన క్యాన్సర్ అనె ఐదో వెట్టుకు నెట్టబడుతున్నాం. కావున ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ ప్రాణాంతక వ్యాదులకు ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఉన్న సంభందం లేని వైద్యమే కారణం. ప్రపంచ వైద్యమే ఈ తప్పైన చికిత్సలు చేస్తున్నామని ఎవరికి తెలవకూడదనే ఉద్దేశంతో క్యాన్సర్ ఎయిడ్స్‌కు పొగత్రాగడమే కారణం. ఓజోన్‌లో రంధ్రం పడిందనేదే కారణం అని మనకు తప్పైన విషయాలను చెప్పి దృష్టిని మల్లిస్తున్నారు. కావున దయచేసి ఏ వ్యాదిని కూడా కంట్రోల్ చేయకండి ఒక వ్యాదిని కంట్రోల్ చేస్తే దాని చివరి పరిణామం క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌గానే ఉంటుంది.

క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌కు ప్రపంచంలో మందులేదని కొందరు వైద్యులు చెబుతున్నారు. వారు అర్థం చేసుకోవాలసింది ఏమిటంటె మీదగ్గర మందులేదు, మీకు తెలవదు! మీతో నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. అనడానికి బదులు ప్రపంచంలో మందు లేదు అని చెప్పడం ఏవిధంగా న్యాయం అవుతుంది. ఒక వైద్యుడు వ్యాదిని నయం చేయడానికి సాధ్యం కాలేదు అనడానికి బదులు ప్రపంచంలో మందు లేదు అని చెప్పవచ్చా? కావున ఏవైద్యుడు కూడా క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్‌కు ప్రపంచంలో మందు లేదు నయం చేయడం సాధ్యం కాదు అని దయచేసి చెప్పకూడదు "నాకు తెలియదు నాదగ్గర మందులేదు నేను ఉన్న వైద్య విభాగములో దీనికి మందు లేదు " అని చెప్పి వేరే ఎక్కడైనా వేరే ఎవరి దగ్గరైనా వేరే వైద్య పద్దతిలో దీనిని నయం చేసుకోండి. అని వారిని తిరిగి పంపించేయండి. మీరు పరిశోధన చేయడానకి మనిషి ప్రాణాలే దొరికాయా? ఒక వ్యాదిని నయం చేయరాదని చెప్పడానికి మనం ఎందుకు చదవాలి మనం వైద్యులమని దైర్యంగా చెప్పడం ఎంత వరకు సమంజసం అవుతుంది. కావున ఒక వైద్యుడుగా మీరు ఒక వ్యాదిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదని చెబుతె సిగ్గుపడండి ఒక వ్యాదిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదని చెప్పడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు కష్టపడి చదవవలసని అవసరం లేదు.

మీ కుమారుడికో, కుమార్తెకో క్యాన్సర్ లేదా ఎయిడ్స్ ఉన్నదని మీకు వైద్యుడు చెబుతె మీ పిల్లలకు ఫోన్ చేసి చెబుతారా? ముందుగా వైద్యుడి కాళ్లమీద పడతారు "అయ్యా దయచేసి నా కుమారుడికి చెప్పేయకండి తను భరించలేడు." అని తల్లి దండ్రులు కండ్లల్లో నీరు పెట్టుకుంటారు. మన కుటుంబంలో ఒకరికి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ అంటె మనం ఆ విషయాన్ని చెప్పడం సాధ్యపడుతుందా? దాచిపెడుతాం. కాని వైద్యులు ఎవరో ఒకరే కదా రోడ్డు మీద పోయేవాడే కదా అని రోగికి క్యాన్సర్ వచ్చిందని కొంచం కూడా ప్రాదేయపడకుండా వెంటనె చెప్పేస్తాడు. ప్రపంచంలో

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ అనె వ్యాది మనిషిని చంపడం లేదు. ఈ వ్యాదికి మందులు మాత్రలు లేవు మరణిస్తారని వైద్యులు చెబుతున్న సమాచారమే మనుషల యొక్క ప్రాణాల్ని తీస్తుంది. కావున ప్రాణంతక వ్యాదులు ఎవరికైన వస్తె దయచేసి ఆ విషయాన్ని వారితో చెప్పకండి ఆయనకు తెలియకుండా ఉంటె చాలా సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు. నయం చేయలేని వ్యాది అని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటె తన మనసుకు బాధకలిగి మనసు శరీరాన్ని బాధించి వేగంగా వ్యాది పెద్దిగా రూపొందుతుంది.

ఒక వైద్యునికో లేదా అతని కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికో ప్రాణాంతక వ్యాదులు వస్తె మన వైద్య విధానం ప్రకారం దీనిని నయం చేయలేమని తన ప్రాణాన్ని కోల్పోతాడా ? లేదా ఇతర వైద్య విధానంలో ఎక్కడైన నయం చేయడం సాధ్యం అవుతుందా అని వెతుకుతూ పరుగులు తీస్తాడా?

కావున దయచేసి ఏ వైద్యుడైన ఒక వ్యాదిని నయం చేయడం సాధ్యంకాదని దయచేసి తెలియజేయకండి నావల్ల కాదు వేరే ఎక్కడికైన వెళ్లి నయం చేసుకోండని పంపించేయండి మీవల్ల కాదు అనడం కోసం ప్రపంచంలోనే కాదు అనే మాటలను ఉపయోగించకండి.

కావున చెక్కర వ్యాదిని కూడా నయం చేయడం తెలియని ఏ ఒక్క వైద్యునితోను క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. కావున వారు చెప్పే మాటలను నమ్మి మీరు మీ మనసును చెడగొట్టి శరీరాన్ని చెడగొట్టి వ్యాదిని పెద్దదిగా చేసుకోకండి. క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాదులను కచ్చితంగా నయం చేసుకోవచ్చు. కాని మందులు, మాత్రల ద్వారా కచ్చితంగా నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. మందులు, మాత్రలు లేకుండా సులువుగా మీరు అనుకుంటె కచ్చితంగా నయం చేసుకోవచ్చు. కావున ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదవడం ద్వారా మీరే మీ వ్యాదులను కచ్చితంగా నయం చేసుకోవచ్చు.

ప్రాణాంతక వ్యాదులు వచ్చిన వారు ఈవ్యాదిని నయం చేసుకోవచ్చు అని నమ్మితె మాత్రమే నయం చేసుకోవచ్చు. కావున దయచేసి నమ్మండి ఆనమ్మకం మీమనసుకు బలాన్ని సమకూర్చుతుంది. శరీరానికి బలం చేకూర్చుతుంది. శరీరంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులన్నింటిని కూడా నయం చేస్తుంది.

సర్వ వ్యాదులకు కారణాలు ఐదు

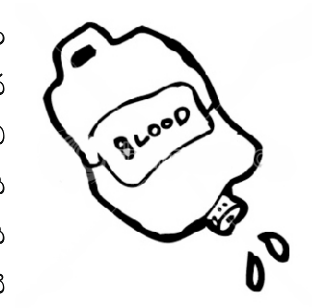
వ్యాదులు రెండు రకాలు; 1.శరీరం అంతర భాగం నుండి వచ్చే వ్యాదులు, 2. శరీరం భయట నుండి వచ్చే వ్యాదులు. రెండో రకమైనా వ్యాదికి మనం కచ్చితంగా వైద్యుని దగ్గరికి ఎళ్లవలసిందె మందులు, మాత్రలు వాడవలసిందె అవసరమైతే ఆపరేషన్స్ కూడా చేయాలి. కాని ఒకటో రకం వ్యాదికి ఎలాంటి వైద్యం లేకుండా సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటె దానికి సంబందించిన కారణాలు మొత్తం ఐదు కారణాలు.

1. రక్తంలో ఉన్న పదార్థాల పదార్థాల నాణ్యత లోపించడం.
2. రక్తంలో ఉన్న ఒక పదార్థల పరిమాణం తగ్గడం. లేదా లేకుండా పోవడం.
3. రక్తపరిమాణం తగ్గడం.
4. మనసులో ఏర్పడే ఒత్తిడి(కలత) చెందడం.
5. శరీరంలో ఉన్న అవయవాలకు, కణాలకు జ్ఞానం చెడిపోవడం.

ఈ ఐదు కారణాలే వ్యాదులకు సంబందించిన కీలకమైన కారణాలు దీని గురించి మనం వివరంగా చదివి అర్థం చేసుకున్నాం.

కొందరికి సరిగ్గా అర్థం కాలేదంటే ఈ ఉదాహరణ ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఒక వ్యక్తికి దుర్గటన జరిగితె అతనిని వైద్యశాలకు తీసుకుని వెళ్తాం. వైద్యశాలలో ముందుగా ఏంచేస్తారు. వెంటనె '0' పాసిటీవ్‌లో నాలుగు బాటల్ రక్తం తీసుకురండి అని మనకు చెబుతారు.



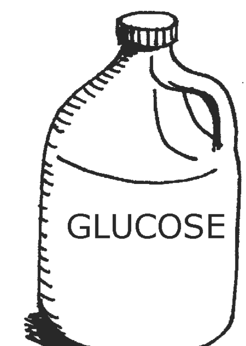
రక్తపరిమాణం శరీరంలో తక్కువ కావడాన్నే వ్యాది అని చ ా శా ం. ఇది ముఖ్యమైన ఒక వ్యాది కావడం వల్ల వెంటనె అతనికి నాలుగు బాటిల్‌ల రక్తం ఎక్కించడం జరుగుతుంది. కావున మనం చెప్పె ఐదు కారణాలలో ఒక కారణాన్ని సరి చేస్తున్నారు. అని అర్థం. ఎపుడైన మీ మనసు పరిమాణం తగ్గిపోయింది. నాలుగు బాటిల్‌ల మనసు తీసుకురండి అని చెప్పారా? మనసును అలాగా డబ్బాలో మూసిఉంచి ఇవ్వలేము. మన శరీరంలో ఉన్న కణాలకు జ్ఞానం చెడిపోయింది. నాలుగు బాటిల్‌ల జ్ఞానాన్ని తీసుకురమ్మని చెప్పవచ్చా? కావున శరీరంలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఎవ్వరు నేరుగా సరిచేయలేరు. మనసును కూడా ఇంజక్షన్, ఆపరేషన్‌ల ద్వారా సరిచేయలేరు.

రక్తపరిమాణాన్ని సరిచేసేసారు. మిగిలి ఉన్న రెండు విషయాల గురించి ఆలోచించండి. రక్తంలో అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా ఉండాలనేదే మిగిలి ఉన్న రెండు కారణాలు. దీనిని సరిచేయడానికి తెలుపు రంగులో ఒక బాటిళ్లను తలకింద్రులుగా తగిలించి ఒక ట్యూబ్‌ను పెట్టి శరీరంలో ఎక్కడైన ఒక చోట లేదా చేతికి సూది ద్వారా చుక్కలు చుక్కలుగా ఆ నీటిని శరీరంలోకి ఎక్కిస్తారు.సామాన్యంగా మనం ఈ బాటిల్‌కు గ్లూకోస్

బాటిల్ అని పేరు పెట్టి ఉండవచ్చు. కాని వైద్యశాలలో ఎక్కించేవి అన్ని కూడా గ్లూకోస్ బాటిళ్లు కావు. కొద్ది సమయం గ్లూకోస్, కొద్ది సమయం సోడియం క్లోరైడ్ అనే ఉప్పు, కొద్ది సేపు దాతు పదార్థాలు ఉన్న మిశ్రమం ప్రతీ ఒక బాటిల్లో వేరు వేరు మిశ్రమాలు ఉంటాయి. రక్తంలో చుక్కలు చుక్కలుగా నీటిని పంపించేటపుడు మూత్ర విసర్జన జరగడానికి ఒక ట్యూబ్ ద్వారా ఒక డబ్బా పెట్టి ఉంటారు. రోగి స్పృహ తప్పిన స్థితిలో ఉన్నపుడు తను ఆహారం తినలేడు, నీరు త్రాగలేడు. స్వాస మాత్రమే తీసుకుంటుంటాడు. ఈ స్థితిలో మూడు నెలలుగా కోమాలో ఉన్న ఒక రోగికి ఎలా చికిత్స చేస్తారు?

రక్తంలో చుక్కలు చుక్కలుగా ఒక పదార్థాన్ని మాత్రం పంపించినపుడు ఎలా మూడు నెలలు ఒక ప్రాణాన్ని రక్షించడం వీలయింది. ఈ కోమాలో ఉన్న రోగికి రక్తంలో చుక్కలు చుక్కలుగా మందును పంపిస్తారు. అవసరమైతే ఒక రోజుకు నాలుగు లేదా ఐదు ఇంజక్షన్‌లను రక్తంలోకి ఎక్కిస్తారు. మొత్తానికి ఒక రోజుకు కొన్ని లీటర్ల ద్రవ పదార్థాలను రక్తంలోకి ఎక్కిస్తున్నారు. అలాగే రక్తంలోకి అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా పంపిస్తుంటే రక్తంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు రక్తం ద్వారా చేరుకుని ఆ అవయవాలు కణాలు ఆ పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకుని తన ప్రాణాన్ని రక్షించుకుంటాయి. వాటి వ్యాదులను అవే నయం చేసుకుంటాయనేదే నిజం. ఇలా కణాలలోపలికి వెళ్లే పదార్థాలు, మలీన పదార్థాలుగా మారి రక్తంలోకి మళ్లీ వచ్చి ఆ పదార్థం మూత్రం ద్వారా భయటికిపోతూ ఉంటాయి. అలాగే రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత పరిమాణంలో పెట్టడమే చికిత్స ఇలా పెడితె శరీరంలో ఉన్న వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరుగా చికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు. అన్ని అవయవాలు తనను తానే నయం చేసుకుంటాయి.

వైద్యశాలలో గ్లూకోస్ బాటిళ్లు ఎక్కించేటపుడు లేదా ఇంజక్షన్ ఇచ్చేటపుడు వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరుగా ఇస్తున్నారా. నీటి చుక్కలు చుక్కలుగా ఒకే చోటులో ఉన్న రక్తంలో కలవడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు ఎలా చికిత్స చెయ్యడం జరుగుతుంది. ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే జ్ఞానం ముందు నుండే ఉంది. మనసు కూడా ముందు నుండే ఉంది. రక్తం కావల్సి వస్తే మనం కృత్రిమ పద్ధతి ద్వారా నాలుగు బాటల్‌లు ఎక్కించవచ్చు. రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను



మంచి పదార్థాలుగా పెట్టడం ద్వారా మనం శరీరంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. కావున ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులకు పైన తెలియజేయబడిన ఐదు విషయాలే కారణం. ఈ ఐదు కారణాలే వాస్తవమైన కారణాలని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇలా పెద్ద పెద్ద శాస్త్రవెత్తలు ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులకు ఈ ఐదు విషయాలే కారణమనేది కనిపెట్టి దానిని సామాన్య ప్రజలకు తెలియజేస్తే ప్రజలందరు వ్యాదులు లేకుండా జీవిస్తే మనకు ఏ

లాబము లేకుండా పోతుందని ఈ ఐదు విషయాలను దాచిపెట్టి వైద్యం అనే పేరుతో చాలా రకాల మందులను మాత్రలను కనిపెట్టి సామాన్య ప్రజలను మోసం చేసి డబ్బు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో రూపొందించబడిన ఇప్పుడు ఉన్న ఈ వైద్య విధానం వైద్యానికి సంబందించిన ఎలాంటి పరిజ్ఞాణం లేని మనమే ఇన్ని విషయాలని తెలుసుకున్నపుడు చాలా పెద్ద పెద్ద శాస్త్రవెత్తలు అని చెపుకుంటున్న నోబెల్ బహుమతి తీసుకున్న కొందరు ఎందుకు ఈ విషయాలను వెల్లడించలేకపోతున్నారు.

కావున దయచేస అర్థం చేసుకోండి. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులకు కీలకమైనా కారణాలు పైన తెలియజేయబడిన ఆ ఐదు అంశాలు మాత్రమే కారణం. ఈ ఐదింటిని సరి చేసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఐదు కారణాలను సరిచేయడానికి మనకు ఏఒక్క మందులు, మాత్రలు అవసరం లేదు అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోండి.

మొకాళ్లలో నొప్పి ఏర్పడితె వైద్యుని దగ్గరికి వెళుతున్నారు. వైద్యుడు మీ చేతికి ఇంజక్షన్ ఇస్తారు. ఏ రోజైనా మీరు ఆలోచించి చూసారా? మొకాళ్లలో నొప్పి ఉన్నపుడు చేతి ద్వారా ఎందుకు చికిత్స అందించారు. చేతికి, మొకాళ్లకు సంబందం ఏమిటి? తెలుసుకోండి. చికిత్స చేతిలో కాదు చేతిలో ఉన్న రక్తంలో మొకాళ్ల నొప్పి అంటె కీళ్లకు సంభందించిన వ్యాదియే కాదు. కీళ్లలో ఉన్న కణాలు తినె పదార్థాలు రక్తంలో చెడిపోయింది అనేదే నిజం. రక్తంలో ఏ పదార్థం చెడిపోయినా లేదా లేకుండా పోయిన కీళ్లనొప్పులు వస్తాయి అనేది కనిపెట్టిన శాస్త్రవెత్తలు ఆ పదార్థాలను మందుల ద్వారా సరిచేస్తున్నారు కాని ప్రకృతి పరమైన పద్దతిలో మందులు, మాత్రలు లేకుండా మనమే నయం చేసుకోవచ్చు. కాని కృత్రిమ పద్దతిలో మందులు, మాత్రలు ఇంజక్షన్‌లు అనే పేరుతో ఆ పదార్థాలను చేతి భాగంలో ఉన్న రక్తంలోకి ఇంజక్షన్ ద్వారా పంపించడం వల్ల ఆ పదార్థం పంపించడం ద్వారా మొకాళ్లు ఆ పదార్థాన్ని ఆహారంగా తీసుకుని వ్యాదిని నయం చేసుకుంటుంది. కావున కీళ్ల నొప్పి అనేది కీళ్లకు సంబందించిన వ్యాది కానే కాదు. రక్తంలో ఒక పదార్థం చెడిపోవడమో లేదా లేకుండా పోవడం వల్ల ఏర్పడే వ్యాది అనేది అర్థం చేసుకోండి.

నా చిన్న వయస్సులో కంటిలో నొప్పి ఏర్పడినపుడు నేను ఒక వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్లాను. వైద్యుడు నన్ను పడుకోబెట్టి పిరుదులో ఇంజక్షన్ ఇచ్చారు. నేను అపుడు ఆలోచించాను నొప్పి కంటిలో ఉంది పిరుదు ద్వారా ఎందుకు చికిత్స చేయాలని అపుడు నాకు అర్థం అయ్యింది కంటి నొప్పి అనేది కంటికి సంబందించిన వ్యాదియే కాదు. కండ్లు ఆహారంగా తీసుకునే ఒక వస్తువు రక్తంలో లేకుండాపోయింది లేదా చెడిపోయింది. కావున వ్యాది అనేది రక్తంలోనే ఉంది కాని కంటిలో లేదు అని అర్థం చేసుకున్నాను. పిరుదులో ఇచ్చిన ఒక ఇంజక్షన్‌లో ఉన్న కొన్ని పదార్థాలు రక్తంలో కలిసి ఆ పదార్థం రక్తంద్వారా కంటి దగ్గరికి వచ్చినపుడు కండ్లు ఆ పదార్థాన్ని ఆహారంగా తీసుకుని తన వ్యాదిని నయం చేసుకుంటుంది. కావున కంటిలో వచ్చే ఏ వ్యాది కూడా కంటికి సంబందించిన వ్యాదియే కాదు. అది రక్తానికి సంబందించిన వ్యాది అని తెలుసుకోండి.

చెవిలో నొప్పి వస్తే వైద్యశాలకు వెళ్లి వైద్యుని దగ్గర మాత్రలు తీసుకుని తింటున్నాం. చెవిలో నొప్పి ఏర్పడితె నోటి ద్వారా ఎందుకు మాత్రలను స్వీకరించాలి. నోటి ద్వారా తినే మాత్రలు జీర్ణాశయంలో జీర్ణమై రక్తంలో కలిసి అది చెవి దగ్గరికి వెళ్లినపుడు చెవి ఆ పదార్థాన్ని ఆహారంగా తీసుకుని తనను తాను నయం చేసుకుంటుంది కావున చెవి నొప్పి అనే వ్యాది చెవికి సంబందించిన వ్యాదియే కాదు. అది రక్తంలో ఒక పదార్థం చెడిపోవడం లేదా లేకుండా పోవడం వల్ల ఏర్పడే వ్యాది అనేది అర్థం చేసుకోండి.

కావున శరీరంలో ఏ అవయవాలలోను ఏ వ్యాది, నొప్పి, భాదలు వచ్చినా ఆఅవయవం కారణం కాదు. రక్తంలోనే వ్యాది ఉంది. అందులోను పైన తెలియచేయబడిన ఆ ఐదు అంశాలే కారణం అనేది మళ్లీ వివరంగా తెలుసుకోండి.

ఇప్పటి నుండి ఎవరు ఏవ్యాది గురించి చెప్పినా మనం ఆ వ్యాదికి సరైన కారణాలను చెప్పవచ్చు. ఉదాహారణకు వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం అనేది దేని వలన జరుగుతుంది. అని ఎవరైనా అడిగితె ధైర్యంగా చెప్పండి వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం అనేది వెంట్రుకలకు సంబందించిన వ్యాదియే కాదు. వెంట్రుకలకు కావలసిన ఒక పదార్థం రక్తంలో చెడిపోయింది వెంట్రుకలకు కావలసిన ఒక పదార్థం రక్తంలో తగ్గిపోయింది. లేదా రక్తపరిమాణం తగ్గిపోయింది. వెంట్రుకలు ఊడిపోతుందని మనసు చెడిపోయింది. లేదా వెంట్రుకలను నవీనకరించుకునే జ్ఞాణం శరీరంలో చెడిపోయింది. అని ఐదు కారణాలను చెప్పండి. ఇదే మాదిరి మెడ, చెవి, ముక్కు , కిడ్నీ, గుండె,ఊపిరితిత్తు వంటి ఏ అవయవంలో ఏ వ్యాది ఉన్నా ముందుగా ఆఅవయవంలో వ్యాది లేదు అనేది తెలుసుకోండి. రెండవది ఈ ఐదు కారణాలను చెప్పి చూడండి చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది.

కావున వెంట్రుకలు ఊడడం తెల్ల వెంట్రుకలు, కంటి సంబందించిన దగ్గరి చూపు, దూరపుచూపు, గ్లూకోమా, కంటిలో పొర , నీరు కారుట చెవికి సంబందించిన నొప్పి, బాధలు ముక్కుకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులు, నోరుకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులు పళ్లకు సంబందించిన, నాలుకకు సంబందించిన, ఆహార నాళాలకు సంబందించిన అన్ని వ్యాదులకు ఈ ఐదు కారణాలే వాస్తవం అనేది అర్థం చేసుకోండి.

గుండెకు సంబందించిన బి.పి, గుండె వాల్వు వ్యాకోచించడం, సంకోచించడం, రంధ్రం ఏర్పడం, కొవ్వు మూసుకుపోవడం, లాంటి అన్నింటికి ఈఐదు కారణాలే ఊపిరితిత్తుకు సంభందించిన ఆస్తమా స్వాసకు ఇబ్బంది కలగడం, గొంతు జలుబు, దగ్గు జలుబు, ముక్కు కారుట, తమ్ములు లాంటి అన్నింటికి ఈ ఐదు కారణాలే జీర్ణాశయానికి సంబందించిన అజీర్ణ సమస్య, అల్సర్, ఇరిటబుల్ బౌల్ సింగ్రోం. (ఐ.బి.ఎస్), గేస్ట్రిక్‌ట్రబుల్, వాతము లాంటి అన్ని జీర్ణాశయానికి సంబందించిన వ్యాదులకు జీర్ణాశయం కారణం కాదు. ఈ ఐదు విషయాలే కారణం. గర్బసంచిలో గడ్డ, కిడ్నిలో రాళ్లు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు, పిల్లలకు సంబందించిన వ్యాదులు, సెక్స్ సమస్యలు, మలబద్దకం, కీళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పులు వెన్ను నొప్పులు, తొడనొప్పులు, మడమనొప్పులు, అరికాళ్ల మంటలు, అరికాళ్ల పొడవడం, దురుద పెట్టడం, గోరు విరగడం, వెరికోస్వే,

థైరాయిడ్, కాన్సర్, ఎయిడ్స్, చర్మ వ్యాదులు, ఎక్సిమా సొరియాసిస్, మతిమరుపు లాంటి అన్ని వ్యాదులకు ఐదు అంశాలే కారణం తప్ప ఆ అవయవాలలో వ్యాది లేదు. అనేది దయచేసి స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోండి.

పిల్లలు పుట్టకపోవడం అనేది ఒక వ్యత్యాసమైన వ్యాది కాదు. దీనికి కూడా ప్రత్యేకమైనా చికిత్సలు లేవు. ఎందుకంటే పిల్లలు పుట్టకపోవడం అనేది భర్తకో లేదా భార్యకో పైన తెలుపబడిన ఐదు కారణాలలో ఒకటో రెండు అంశాలు సరిగ్గా లేకుండా ఉంటుంది. కావున భార్య, భర్తలు ఇద్దరు కూడా ఈ ఐదు కారణాలను సరిచేసుకున్న తరువాత కచ్చితంగా పిల్లల భాగ్యం కలుగుతుంది.

మగవాళ్లకు సెక్స్ బలహీనత అనేది ఒక వ్యత్యాసమైన వ్యాది కాదు. మీదగ్గర ఎక్కువగా డబ్బు ఉన్నపడు ఆలోచించకుండా సులువుగా అన్ని విషయాలకు ఖర్చు చేస్తారు. ఇబ్బందిగా ఉన్నపుడు అత్యవసరమైన వాటికి మాత్రమే డబ్బును లెక్క ప్రకారం లెక్క పెట్టి లెక్క పెట్టి ఆచితూచి ఖర్చు పెడుతారు. అనవసరమైన ఖర్చులను విడనాడుతారు. అదే మాదిరి శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉండి శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నపుడు మన శరీరం సెక్స్ సంభందించిన శక్తికి మిగిలి ఉన్న శక్తిని సరళంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. ఎప్పుడైతే శరీరంలో ఉన్న కొన్ని అవయవాలలో వ్యాది ఉంటుందో మన శరీరంలో ఉన్న ప్రాణ శక్తి వ్యాదిని నయం చేయడానికి మాత్రమే ఉపయోగించుకుంటుంది. ఎందుకంటే అది చాలా అత్యవసరమైనది. కావున అనవసరమైన శరీర సంబందానికి కావలసిన సెక్స్ సంభందించిన శక్తిని ఖర్చు చేయదు. కావున సెక్స్ అసక్తి తగ్గడం అనేది ఒక వ్యత్యాసమైనా వ్యాది కాదు. శరీరంలో వ్యాదులు ఉన్నాయి. వాటిని నమం చేయడానికే శక్తి లేకపోవడం వల్ల మన శరీరం “ఈఇద్దరికి ఇది అవసరమా” అని నిషేదం విదిస్తుంది. కావున శరీరంలో వ్యాదులను నయం చేయడం మూలంగా ఆరోగ్యం తేరుకున్న తరువాత మనకు కచ్చితంగా సెక్స్‌కు సంభందించిన శక్తి లభిస్తుందనేది అర్థం చేసుకుని ముందుగా శరీరంలో ఉన్న వ్యాదులను నయం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

కావున ఇప్పటి వరకు మనం చదివినదాంట్లో నుండి అర్థం చేసుకున్నదేమిటంటే సర్వ వ్యాదులకు ఈ ఐదు కారణాలే వాస్తవమైన కారణాలు. కావున దయచేసి ఎవరు కూడా ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివిన తరువాత ఒక పేరును సూచించి ఈవ్యాదిని నయం చేయవచ్చా? అని అడగకండి ఏ వ్యాదియైనా ఆ వ్యాదికి ఈ ఐదు కారనాలే తప్ప మరొకటి కాదు.

వాస్తవంగా పైనతెలిపిన ఈ ఐదు కారణాలు మాత్రం వ్యాదికి కారణం కాదు. ఇవి కీలకమైన కారణాలు మాత్రమే ఇవి కాకుండా చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. 6. మన బుద్ధి చెడిపోయన వ్యాది ఏర్పడుతుంది. 7. మన అంతర్మమనస్సు నమోదులలో ఉన్న కొన్ని విషయాలు వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నాయి. 8. మన అంతరాత్మవుకు ఒక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాది ఏర్పడుతుంది. 9. మన శరీరాన్ని చుట్టు ఆరాఅనే ఒక శక్తి తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీనిలో నాణ్యత తగ్గినపుడు వ్యాది రావచ్చు. 10. భయట ఉన్న పంచభూతాలలో నీరు, భూమి, నిప్పు, ఆకాశం, గాలి లాంటి వాటిలో

నాణ్యత లోపించినపుడు శరీరానికి వ్యాది ఏర్పడుతుంది. 11. పుట్టినపుడె కొన్ని అవయవాలు సరిగ్గా రూపొందకపోవడం వల్లకూడా శరీరంలో వ్యాదులు ఏర్పడుతాయి. 12. వంశపరంగా డి.ఎన్.ఏ, ఆర్.ఎన్.ఏ. జీన్స్ లాంటి వంశపరంగాను మనకు వ్యాదులు ఏర్పడుతాయి. అదే కాకుండా ఒక వ్యాదికి సంభందించిన కారణాలు వేయి ఉన్నాయి.

అయినా ఈ పుస్తకంలో ముందుగా పేర్కొన్న ఐదు విషయాలను మాత్రమే మనం చూడబోతున్నాం. వీలయినంత త్వరలో ఈ 12 కారణాలకు కూడా ఎలా వ్యాది వస్తుంది. దానిని ఎలా సరి చేయడమనేది దీని తరువాత వచ్చే పుస్తకంలో వివరంగా చూడవచ్చు. ఇప్పటి వరకు చదివిన దాంట్లో మనం అర్థం చేసుకున్నది లోపల నుండి వచ్చే సర్వ వ్యాదులకు మొత్తం కారణాలు ఐదు. 1. రక్తంలో ఒక వస్తువు చెడిపోవడం. 2. రక్తంలో ఒక వస్తువు పరిమాణం తగ్గిపోవడం. 3.రక్త పరిమానం తగ్గిపోవడం 4.మనసు చెడిపోవడం. 5. శరీరంలో ఉన్న కణాలకు జ్ఞానం చెడిపోవడం ఈ ఐదు కారణాలను తెలుసుకుంటే మీరు సగం వైద్యులు కావచ్చు . ఈ ఐదు కారణాలను సక్రమంగా పెట్టుకోవడం ఎలా అనేది తెలుసుకుంటే మీరు పూర్తిగా వైద్యులు అయిపోతారు.

సర్వ వ్యాదులకు కారణం ఒక్కటే

మనకు వచ్చే వ్యాదులకు ఐదు కారణాలు అనేది ఇప్పటి వరకు చూశాం కాని వాస్తవానికి ఐదు కారణాలు కాదు. ఒకే ఒక కారణమె. మనకు సులువుగా అర్థం కావడం కోసమే ఐదు కారణాలను ఇప్పటివరకు వివరిస్తూ వచ్చాం.కాని ఒకే ఒక కారణం అనేది నిజం.అదేమిటంటే ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులకు ఒకే ఒక కారణం రక్తం చెడిపోవడం మాత్రమే. ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులకు ఒకే ఒక చికిత్స రక్తాన్ని పరిశుభ్రం చేయడం మాత్రమే కావున ఇప్పటి నుండి మనకు ఏమైనా వ్యాది వస్తె మనం దానికి పేరు పెట్టడాన్ని వదిలిపెట్టి రక్తం చెడిపోయింది అని అనుకుంటే ఆ వ్యాదిని సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు. ఏ వ్యాది వచ్చినా ప్రశాంతంగా ఆలోచించి చూస్తే రక్తం చెడిపోవడం వల్ల మాత్రమే వస్తుందనేది వివరంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.



మందులు ఇచ్చే వైద్యాలన్ని కూడా మన రక్తంలో ఉన్న పదార్థాలను సరి చేయడం మరియు మందులు, మాత్రల ద్వారా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఇవి తాత్కాలికమైనా ఉపశమనాన్ని మాత్రమే ఇస్తుంది. కావున మందులు, మాత్రలు సూదులు ఇచ్చే వైద్యానికి అత్యవసర (Emergency) మరియు అవసరం ఏర్పడితె మాత్రమే వెళ్లాలి.

యోగ, శ్వాస అభ్యాసం, ద్యానం, అక్కుపంచర్, నియురోథెరపి మరియు ముద్రా, రెయికి, పిరాణిక్ హీలింగ్, మెక్నోడో థెరపి లాంటి మందులేని వైద్యాలు మన రక్తాన్ని ప్రకృతి పరంగా శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ వైద్య విధానాలు నేరుగా శుద్ధి చేయడం లేదు. కాని సాటుగా శుద్ధి చేస్తుంది.

యోగా నేరుగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం లేదు. కాని యోగా చేసిన తరువాత ఒక ఆహారాన్ని తింటె ఆ ఆహారాన్ని పరిశుబ్రమైనా రక్తముగా మార్చి వ్యాదికి మందుగా పనిచేసి వ్యాదిని ఇతర ప్రభావము (Side effect) లేకుండా గొప్ప పద్దతిలో చికిత్స చేస్తుంది.

అక్కుపంచర్ లాంటి వైద్యవిధానాలు నేరుగా వ్యాదిని నయం చేయడం లేదు. కాని అక్కుపంచర్లో నాడి చూస్తారు. ఏ నాడి సరిగ్గా కొట్టుకోవడం లేదో ఆ అవయవం సరిగ్గా పని చేయకుండా ఉందనేది తెలుసుకుని శరీరంలో ఉన్న చుక్కల (Point) లో కుచ్చడం మరియు సూది వేయడం ద్వారా స్పర్ష (Stimulate) చేసి శక్తిని ఇచ్చి అవయవాన్ని మంచిగా పని చేసేటట్టు చేస్తారు. అక్కుపంచర్ చికిత్స తీసుకుని తరువాత ఇంటికి వచ్చి ఆహారాన్ని తిన్నపుడు ఆ ఆహారంను మంచి నాణ్యత కలిగిన రక్తంగా మార్చి వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. ఇదే మాదిరి మందులేని వైద్యాలన్ని ప్రకృతి పరంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. మందులు ఇచ్చే వైద్యాలు అన్ని కూడా కృత్రిమ పద్దతిలో శుద్ధి చేస్తుంది.

కావున మందులు ఇచ్చే వైద్యానికి అవసరం ఉంటేనే వెళ్లండి. ఎందుకంటే మందులు ఇచ్చె వైద్యాలు సరిగ్గా మందులు ఇచ్చినా ఇతర ప్రభావము (Side effects) ఉత్పన్నం చేస్తుంది. మందులేని వైద్యానికి ధైర్యంగా నమ్మకంతో వెళ్లండి ఎందుకంటె తప్పుడు చికిత్స చేసినా ఇతర ప్రభావాలు (Side Effects) ఉండదు.

కావున ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వైద్య విధానాలు కూడా చెడిపోయిన మన రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం మూలంగానె వ్యాదులను నయం చేస్తూ వస్తుంది. కాని ప్రతి ఒక్క చికిత్సా పద్దతిలో వేరే వేరే పద్దతి మార్గాలలో శుద్ధి చేస్తున్నారె తప్ప అందరూ ఒకే చోటకె చివరిగా అక్కడికే వస్తున్నారు. కావునా వ్యాది అనేది రక్తం చెడిపోవడం అని చికిత్స అనేది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం అని మనం వివరంగా తెలుసుకున్నాం.

రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా సరయైనా పరిమాణంలో పెట్టడం అనేది మాత్రమే ప్రపంచంలోనే చాలా గొప్ప చికిత్స అవుతుంది. మనం రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత పరిమాణంలో పెట్టేయడం మాత్రమే మన చేతిలో ఉంది. మనం వీటిని సక్రమంగా చేస్తే శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయంవాలు తనను తానె రూపొందించుకుంటాయి.

ఉదాహారణకు ఒక చిన్న ఊహలోకి వెళ్లండి మన ఊరిలో రోడ్డు మార్గంగా లారి ఆహార పదార్థాలు , సెల్ఫోన్, బంగారు నాణెములు, పట్టుచీర, టీ.వి, వాషింగ్మిషన్ లాంటి అన్ని వస్తువులు రోడ్డు మార్గంగా లారీలలో పోతూ ఉంది. ఆ ఊరిలో నివాసం ఉంటున్న వారికి ఏవస్తువు కావాలన్నా ఇంటి తలుపును తీసుకుని రోడ్డుకు వచ్చి రోడ్లో వెళ్లె లారిలల్లో ఏ లారిలో ఉన్న ఏవస్తువు కావలసి ఉన్నా చెయ్యి చూపిస్తె లారి ఆగుతుంది. మీకు ఎన్ని వస్తువులు కావలసి ఉన్నాయి ఉచితముగా ఇచ్చి పోవాలని ప్రభుత్వం ఒక చట్టాన్ని

తీసుకవస్తె మనకు ఎంత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. మనం అనుకుంటున్న అన్ని వస్తువులు మనకు ఎవరైనా ఉచితంగా ఇస్తే మనం ఆరోగ్యంగా ప్రశాంతంగా ఉంటాం కదా?

మనం ఎందుకు ఇపుడు ఇల్లు చిన్నగా కట్టుకున్నాం? పెద్ద సౌకర్యవంతమైన ఇల్లు కొనుక్కోవడానికి కావలసిన స్తోమతలేక మనం ఎందుకు చిన్న సెల్‌ఫోన్ పెట్టుకున్నాం? అడిగితె గిఫ్ట్ వచ్చిందని అబద్ధం చెబుతారు కాని వాస్తవానికి అయిన దగ్గర కావలసిన డబ్బు లేదు. ఒక వేళ కావలసినంత డబ్బు ఉండి ఉంటె ఆయన ఒక మంచి సెల్‌ఫోన్‌ను కొనుక్కోని ఉంటాడు. మనం ఎందుకు పాడైనా బండిలో (డొక్కు బండిలో) హైద్రాబాద్ వస్తున్నాం? డబ్బు లేదు. సరలంగా డబ్బు దొరుకుతె మంచి వాహనాన్ని తీసుకుని నడుపుతాం. కాని అడుగుతె కిరాయి బండి అని అబద్ధం చెబుతాం. కావున మనకు కావలసిన వస్తువులను ఎవరైనా ఉచితంగా ఇస్తే మనం కచ్చితంగా ఆరోగ్యంగా ప్రశాంతంగా సంతోషంగా తృప్తిగా ఉంటాం.

మనకు ఎవరైనా బుద్ధి చెబితె మనకు నచ్చుతుందా? కాని వస్తువుల సహాయం చేస్తే నచ్చుతుంది కదా? ఎందుకంటె మనకు మనమే మంచిగా ఉండాలి అని ఆలోచన ఉంది ఏ యే వస్తువు ఎంత లభిస్తె సంతోషంగా మనం ఉంటామని మనకె తెలుసు. కాని ఆ వస్తువు లభించలేదు అనేది లోపం. అదె మాదిరి మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు అన్ని కణాలకు తనను తాను నయం చేసుకోవడానికి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం తెలుసు దానికి ఏం కావాలి ఆఅవయవాలకు కావలసిన పదార్థాలు రక్తంలో కావలసిన పరిమాణంలో నాణ్యతగా ఉంటె చాలు.

కావున రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా కావలసిన పరిమాణంలో పెట్టుకుంటె మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు వ్యాదులను నయం చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేరు వేరు అవయవాలకు వేరు వేరు చికిత్స లేదు. వేరు వేరు వ్యాదులకు వేరు వేరు చికిత్స లేదు. మనకు అన్ని వస్తువులు ఉచితముగా ఇస్తె మనం ఎలా మంచిగా ఉంటామో అదే మాదిరి కణాలకు కావలసిన అన్ని పదార్థాలను పుష్కలంగా అందించడం మనపని వ్యాదిని నయం చేయడం కణాల పని కాబట్టి ఐదు కారణాలలో జ్ఞానాన్ని నేరుగా ఇవ్వడమనేది వీలుకాదు. నేరుగా మనసును సక్రమం చేయడం వీలుకాదు. రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా మార్చడం (పెట్టడం) మన చేతిలో ఉంది. కావున ఐదు కారణాలలో రెండు కారణాలు మాత్రమే మనం సరి చేయాలి. ఈ రెండు కారణాలను మనం సరి చేస్తే రక్తం ఉత్పన్నం చేయడం, మనసును సరిచేయడం, శరీర జ్ఞానాన్ని సరి చేయడం లాంటి మూడు పనులను శరీరమే తనకు తానె చేసుకుంటుంది. కావున చివరిగా మనం అర్థం చేసుకున్నది ఏమిటంటె రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత పరిమాణంలో పెట్టడమే ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేసే చికిత్స అనేది మనం వివరంగా అర్థం చేసుకున్నాం.

ఇక రక్తంలో అన్ని పదార్థాలను మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత పరిమాణంలో పెట్టడం ఎలా అనె రహస్యాన్ని నేర్చుకుందాం. దీనిని నేర్చుకొని సరిచేయడం మూలంగా అన్ని వ్యాదులను నయం చేసి మనం ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం ఎలా?

రక్తంలో అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత పరిమాణంలో పెట్టడమే రక్తంను శుద్ధి చేసే మార్గం అనేది మనం చూశాం.

రక్తంలో ఎన్ని పదార్థాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటి అనేది చూద్దాం. రక్తంలో మొత్తం చాల పదార్థాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి వాటిని ఐదు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

మనం తినె ఆహారం రక్తంగా మారుతుందని చాలా మంది చెబుతారు. కాని అలా కాదు. తింటున్న ఆహారం నోటిలో, జీర్ణాశయంలో, ప్రేవులలో, జీర్ణమై అందులో ఉన్న పోషక పదార్థాలు గ్రహించబడి రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తం అనేది ఆహారం మాత్రం కాదు. ఆహారం రక్తంలో కొన్ని పదార్థాలను కలుపుతుంది. ఇది మట్టి సంభందించిన పదార్థాలు. మనం తింటున్న ఆహారంలో చెక్కర, ప్రోటిన్, విటమిన్, మినరల్ లాంటి పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇవి మట్టి సంబందించిన పదార్థాలు అని అనబడుతుంది.

ఆహారమే ఔషదం ఔషదమే ఆహరం అని చెబుతారు. నిజమే ఆహరం ఔషదంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి ఆహరం మాత్రమే మందు ఔషదం. ఆహరాన్ని సరైనా పద్దతిలో జీర్ణం చేయడం వల్ల వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. కాని పూర్తిగా నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. ఆహారం మాత్రమే మందు అని చెబుతె ఆహారాన్ని మాత్రం సరిగ్గా తినేసి ముక్కును మూసి పెట్టుకుంటె ప్రాణంతో ఉండడం సాధ్యమా? ఆహారం మూడు పూటలె తింటున్నాం. కాని గాలి మాత్రం 24 గంటలు పీల్చుకుంటున్నాం. కాబట్టి గాలి కూడా ఒక మందె అవుతుంది. గాలిలో ఉన్న హైడ్రోజన్, నైట్రోజన్, ఆక్సిజన్ లాంటి గాలి సంభందించిన పదార్థాలు ముక్కు ద్వారా ఊపిరితిత్తులోకి వెళ్లి దాని ద్వారా రక్తంలోః కలుస్తుంది. కాబట్టి రక్తంలో గాలి సంబందించిన పదార్థాలు గాలి ద్వారా కలుస్తుంది.

మనం త్రాగే నీటిలో ఉన్న పోషక పదార్థాలను కిడ్నీ వేరు చేసి రక్తంలో కలుపుతుంది. ఇవి నీటికి సంబందించిన పదార్థాలు అని అంటారు కావున త్రాగే నీటి ద్వారా రక్తంలోకి నీటి సంబందించిన పదార్థాలు కలుస్తుంది. నీరు త్రాగకుండా మనం జీవించడం సాధ్యమా? కావున నీరు కూడా ఔషదమే దాని గురించి కూడా ఆలోచించాలి.

నాలుగు రోజులు మనం నిద్రపోకుండా ఉంటె మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడం సాధ్యమా? కావున నిద్రకూడా ఒక మందు. నిద్ర ద్వారా ఆకాశ శక్తి అనబడె శూన్యం రక్తంలో కలుస్తుంది. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వస్తువులలోను శూన్యం ఉంటుంది. ఇనుములో కూడా శూన్యం ఉంటుంది. కాని అది కంటికి కనబడదు. అదే మాదిరి ఆకాశ శక్తి అనే శూన్యం రక్తంలో ఉంటుంది. ఇది తగ్గినపునడు మనకు నిద్ర వస్తుంది. నిద్ర పోవడం వల్ల ఇది శరీరంలో సమకూర్చిన తరువాత మనకు శక్తి లభిస్తుంది.

రక్తానికి వేడి కావలసి ఉంటుంది. రక్తం వేడిగా

ఉంటేనే బలం, మనం కాళ్లు, చేతులు కదిలించడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న కండరాలు, ఎముకలు కదలడం అనే శారీరక శ్రమను ఇవ్వడం ద్వారా అది పని చేసే శక్తిగా మారి ఉష్ణ శక్తిగా మారి రక్తంలో కలుస్తుంది. మనం శరీరంలో ఎటువంటి కదిలికలు లేకుండా ఒకే చోటులో కూర్చుంటే శరీరం అంతట పొక్కులు, పుండ్లు వస్తాయి. శరీరంలో కదిలికలు ఉండాలి మనం శ్రమించాలి. శ్రమ అనేకదలిక రక్తానికి వేడిని ఇస్తుంది.

మనం చిన్న పిలల్లుగా ఉన్నపుడు ఎందుకు ఒక చోట కూర్చోకుండా "తురు తురు" అని ఏదైనా ఒక పని చేస్తూనే ఉంటాం. రక్తంలో వేడి ఉంటె మన వల్ల ఊరికే కూర్చోవడానికి సాధ్యం కాదు. నిత్యం ఉషారుగా ఉంటాం. రక్తంలో ఉన్న ఉష్ణోగ్రతే ఒక వ్యక్తి ఉషారుగా ఉండడానకి ఆధారం. కొందరు చెబుతారు మీ పిల్లవాడు లేత రక్తం. వేడి రక్తం కలిగి ఉన్నాడని. దానివల్లనే తను చాలా చురుకుగా ఉన్నాడు. అల్లరి చెయ్యవద్దని చెబుతారు. మనకు 80 నుండి 100 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా మనం పిలల్ల మాదిరి ఉషారుగా ఉండవచ్చు. కావున శరీర శ్రమ మూలంగా మన రక్తానికి అగ్ని (ఉష్ణ) శక్తి లభిస్తుంది.

తినే ఆహారం మూలంగా రక్తానికి మట్టి సంబందించిన పదార్థాలు లభిస్తాయి. త్రాగే నీటి ద్వారా నీటి సంబందించిన పదార్థం లభిస్తుంది. శ్వాస గాలి ద్వారా గాలి సంబందించిన పదార్థం లభిస్తుంది. శ్రమ ద్వారా అగ్ని సంబందించిన పదార్థం కలుస్తుంది. మొత్తానికి రక్తంలో మొత్తం ఐదు రకాల పదార్థాలు ఉన్నాయి. అవి భూమి, నీరు, గాలి అగ్ని, ఆకాశం అంశానికి సంభందించిన పదార్థాలు

కావున మనం తినె భోజనాన్ని ఎలా మంచి పద్దతిలో జీర్ణం చేసి మంచి పదార్థాలుగా రక్తంలో కలపాలి అనేది నేర్చుకోవడం మొదటి రహస్యం. త్రాగే నీటిని ఎలా త్రాగుతె నీటిలో ఉన్న పదార్థాలు మంచి పద్దతిలో జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. అనేది తెలునుకోవడం రెండో రహస్యం. శ్వాస తీసుకునేటువంటి గాలిని ఎలా శ్వాస తీసుకుంటె గాలిలో ఉన్న పదార్థాలు మంచి పదార్థంగా రక్తంలోకి కలుస్తుంది. అనేది నేర్చుకోవడం మూడో రహస్యం. మన నిద్రను ఎలా సక్రమంగా చేస్తే నిద్ర మూలంగా లభించే ఆకాశ సంబందించిన పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా రక్తంలో కలుస్తుంది. అనేది నేర్చుకోవడం నాలుగో రహస్యం. శారీరక శ్రమ మనకు ఎంత అవసరం ఎలా శ్రమించాలి అనేది. శ్రమ మూలంగా రక్తంలోకి అగ్ని సంబందించిన పదార్థాలను మంచి పద్దతిలో ఎలా కలపాలి అనేది తెలుసుకోవడం ఐదో రహస్యం.

ఇలా ఆహారం, గాలి, నీరు, నిప్పు, ఆకాశం లాంటి ఐదు పదార్థాలను రక్తంలో కావలసిన పరిమాణంలో నాణ్యమైనా పదార్థాలుగా కలపడమనే ఐదు రహాస్యాలను తెలుసుకుని దానిని ఆచరిస్తె రక్తంలో అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత ఉంటుంది.

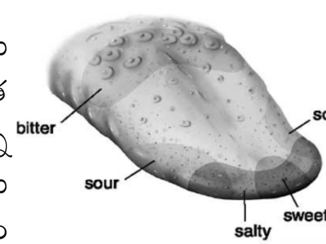
రక్తంలో అన్ని పదార్థాలు కావలసినంత నాణ్యమైన పదార్థాలుగా ఉంటే రక్తం తానంతటదే స్రవిస్తుంది. మన శరీరంలో ఉన్న ఎముక మజ్జ దానికి కావలసిన అన్ని పదర్థాలు లభించగానే 48 గంటల సమయంలో మొదటి చుక్క రక్తాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఇలా ప్రతి ఒక్క చుక్కగా ఉత్పన్నం చేయడం

ప్రారంభించచన 120 రోజులలో శరీరంలో ఉన్న రక్తాన్ని కూడా మొత్తంగా కొత్తగా మార్చేస్తుంది. ఇలా మన శరీరంలో ఉన్న రక్తాన్ని పూర్తిగా పరిశుభ్రమైనా శక్తి వంతమైన మంచి రక్తముగా మార్చేస్తే శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు తన వ్యాదిని స్వయంగా నయం చేసుకుంటుంది. తన అవయవాలను స్వయంగా నవీనకరించుకుంటుంది.

ఈ చికిత్స ప్రారంభంలో మన శరీరంలో ఒక గ్రంథి ఉంది అది స్రవించే పదార్థాన్ని ఉపయోగించి ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు. అని చెప్పి ఉంటాం. ఆగ్రంథి పేరు (Bornmerow) గ్రంథి అది స్రవించే ద్రవం పేరు పరిశుభ్రమైన అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా కావలసినంత ఉన్న రక్తం ఉంటే ఇలా మన శరీరంలో ఉన్న రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం ద్వారా సర్వ వ్యాదులను ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు వైద్యుడు లేకుండా కూడా మనకు మనమే నయం చేసుకోవచ్చు. ఆహారం, త్రాగే నీరు, శ్వాసించేగాలి, శ్రమ, నిద్ర లాంటి ఈ ఐదింటిని సరి చేసి రక్తంలో అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా మార్చుకోవడం ఎలా అనేది మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

రుచి వైద్యం

మనం కొన్ని సందర్భాలలో చాలా నీరసంగా ఉంటాం. చాలా గంటల సమయం వరకు ఆహారం తీసుకోకుంటె మన శరీరం చాలా (డీలా పడిపోతుంది) నీరసంగా ఉంటుంది. నడవడానికి కూడా వీలుకాని సందర్భం ఉన్నపుడు మనం ఏదైనా ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకుంటాం. తిన్న వెంటనె శరీరానికి శక్తి లభిస్తుందా? లేదా 2 గంటల తరువాత లభిస్తుందా? తిన్న వెంటనె మనకు శక్తి లభించేస్తుంది కాని (Scientific) గా మనం నోటి ద్వారా తినే భోజనం కడుపులోకి వెళ్లి అక్కడ గంటసేపు ఉండి జీర్ణమైన తరువాత చిన్న ప్రేగుకు వెళ్లి అక్కడ కూడా ఒక గంట సమయం జీర్ణమై. తరువాత రక్తంలో కలుస్తుంది. కావున మనకు రెండు గంటల సమయం తరువాతనే శక్తి లభించాలి. షుగర్ వ్యాది ఉన్న వారికి వైద్య శాలలో భోజనం చేసిన రెండు గంటల తరువాత షుగర్ పరిమాణాన్ని చెక్ చేసి చూస్తారు దీనికి కారణం ఏమిటంటే మనం తినే



భోజనం రెండు గంటల తరువాతనే చెక్కరగా మార్చబడి రక్తంలో కలుస్తుంది. కాని తిన్న వెంటనె మనకు ఒక శక్తి లభిస్తుంది ? ఆశక్తి ఎక్కడి నుండి లభిస్తుంది?

మనం తినే ఆహారంలో రుచుల ద్వారా తగిన మోతాదులలో శక్తి లభిస్తుంది. ఆహారంలో ఉన్న పదార్థాల ద్వారా ప్రాణ శక్తి లభిస్తుంది. మనం ఆహారాన్ని నోటిలో నమిలి నపుడు అందులో ఉన్న

రుచులు నాలుకలో ఉన్నటువంటి రుచిమొలకలు (Taste Buds) ద్వారా రుచులను గ్రహించి శరీరం అంతటా వ్యాపింప చేస్తుంది. మన నాలుకలో ఉన్న రుచి మొలకలు రుచిని ప్రాణ శక్తిగా మార్చి నరాల ద్వారా కాళేయానికి పంపిస్తే కాళేయం అన్ని కణాలకు అందజేస్తుంది.

మనం హోటల్‌లో తిన్న వెంటనే ఉషారుగా ఉంటాం. కాని ఒక్క గంట తరువాత శరీరం నీరసంగా ఉంటుంది. మళ్లీ ఏదైనా తినాలి అని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే హోటల్‌లలో కష్టమర్లను ఆకర్షించడం కోసం రుచులకు ప్రధాన్యత ఇస్తారు. ఆహారాన్ని మంచి రుచికరంగా చేయడంలో శ్రద్ధవహిస్తారు. కావున ఆ రుచి నాలుక ద్వారా ప్రాణ శక్తిగా మార్చబడి శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు లభించడం వల్ల మనం ఒక గంట సమయం వరకు ఉషారుగా ఉంటాం. కాని హోటల్‌లలో సోడా ఉప్పు , అంజినోమోటో, లాంటి పదార్థాలను ఆహారంలో కలపడం వల్ల నాణ్యత లోపించి లోపలికి వెళ్లే వస్తువులు శక్తి ఉన్న వస్తువులుగా ఉండడం లేదు. కాబట్టి ఒక గంట తరువాత మన శరీరం నీరసానికి గురవుతుంది. మన శరీరానికి కొన్ని రకాలలో ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది. తినేటపుడు రుచుల ద్వారాను, వస్తువుల ద్వారాను రెండు మార్గాలలో ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది.

ఇంట్లో తిన్న తరువాత నీరసంగా ఉంటుంది. ఒకగంట తరువాత మంచి ఉషారుగా ఉంటుంది. దీనికి కారణం ఏమిటంటే ఇంట్లో మనం రుచుల గురించి పట్టించుకోము. కాని ఆహారంలో పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి రుచుల ద్వారా ప్రాణశక్తి లభించకపోవడం వల్ల మొదటి ఒక గంట సమయం వరకు మనకు శక్తి లభించడం లేదు. లోపలికి వెళ్లే ఆహార పదార్ధ పోషకాలు శక్తి వంతంగా ఉండడం వల్ల ఒక గంట సమయం తరువాతే ఆహారం ద్వారా లభించే ప్రాణశక్తితో మనం శక్తి వంతంగా పనిచేయడం ప్రారభిస్తాం. ఇంట్లో తిన్న ఆహారానికి కొన్ని గంటల సమయం శక్తితో ఉండవచ్చు. ఇందులో నుండి అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే? హోటల్‌లో రుచి మూలంగా లభించే ప్రాణశక్తి మొదటి ఒక గంట సమయానికి ఉపయోగపడుతుంది. కాని ఆతరువాత పోషక పదార్థాలు లేవు గనుక నీరసించి పోతున్నాం. ఇంట్లో రుచిలేకుండా పోవడం వలను మొదటి ఒక గంట సమయం నీరసంగా ఉంటాం. తరువాత పోషకపదార్థాల మూలంగా నాలుగు లేదా ఐదు గంటల సమయం వరకు శక్తితో ఉంటాం.

కావున ఇక నుండి హోటల్‌లో లాగా రుచిగా వండాలి. అదే సమయంలో ఇంట్లో మాదిరి పోషకపదార్థాలు ఉన్న వంటకాలను వండాలి. ఇలా చేస్తే ఎక్కడ తిన్న ఆరు గంటలు లేదా ఏడు గంటల సమయం వరకు చాలా శక్తివంతంగా ఉండవచ్చు. కావున రుచి అనేది రుచించడానికో, రచించడానకో కాదు. రుచి అనేది ప్రాణశక్తిని ఇచ్చే ఒక అద్భుతమైన అంశం. కావున మనం తింటున్న ఆహారంలో రుచుల ద్వారాను పోషకాల ద్వారాను రెండు రకాలలో ప్రాణశక్తి తీసుకోవడం ద్వారా అధిక శక్తితో జీవించడం నేర్చుకోవచ్చు.

మన ఇంట్లో కరెంటు పోయిందంటే టీ.వీ, ఫ్యాన్, ట్యూబ్ లైట్‌లు పనిచేయవు. గ్యాస్‌పొయి మండుతూనే ఉంటుంది. గ్యాస్ అయిపోయిన వెంటనే మంట మండడం మానేస్తుంది. కాని (UPS) మూలంగా పనేచేసే కంప్యూటర్ పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఇలా మన ఇంట్లో కరెంటు ద్వారా కొన్ని పరికరాలు,

బ్యాటరీల ద్వారా కొన్ని పరికరాలు, (UPS) ద్వారా కొన్ని పరికరాలు, గ్యాస్ సిలిండర్ ద్వారా కొన్ని పరికరాలు ఇలా ప్రతీ ఒక్క పరికరం కూడా ఏదో ఒక ఇంధనం ద్వారా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అదే మాదిరి మన శరీరంలోనూ ప్రతీ ఒక్క అవయవం కూడా ప్రతీ ఒక్క ప్రాణశక్తి ద్వారా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మన శరీరంలో మొత్తం ఐదు రకాలైన ప్రాణశక్తి అనే కరెంటు ఉంది. ప్రతీ ఒక రకమైన కరెంటు అనబడే ప్రాణశక్తికి ప్రతీ ఒక్క రకమైన అవయవాలు పనిచేస్తాయి. ఇలా ఏకరెంటుకు ఏప్రాణశక్తికి ఏ అవయవాలకు ఏ ఏ సంబంధాలు కలిగి ఉందనేది వివరంగా చూడబోతున్నాం.

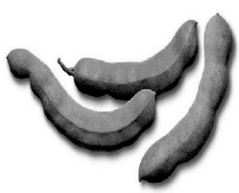
పులుపు చికిత్స

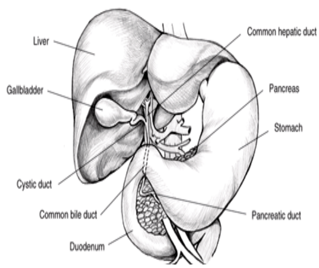
పులుపు అనే రుచి నాలుకకు తాకితే నాలుకలో ఉన్న రుచిమొలకలు పులుపు అనే రుచిని ఆకాశం అనే ప్రాణశక్తిగా మార్చి శరీరం అంతటా వ్యాపింప చేస్తుంది. ఆకాశం అనే ప్రాణశక్తితో కాళేయం, కండ్లు, పిత్తాశయం ఇవి మూడు పనిచేస్తుంది. కండ్లు మరియు కాళేయం ఒకే రకమైన ఆకారంలో ఉంటాయి. కండ్లకు కాళేయానికి చాలా దగ్గరి సంభందం ఉంది. ఇంకా కోపం అనే బావోద్వేగానికి కూడా సంభందం ఉంది.

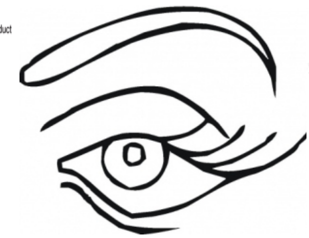
చింతపండు నాలుకకు తాకితే మన కండ్లు మూసుకుపోతాయి. అలా మన కండ్లు ఎందుకు మూసుకుపోతున్నాయి? చింత పండులో ఉన్న పులుపు రుచి నాలుకకు తాకి ఆకాశ శక్తిగా మారి శరీరం అంతా కూడా విస్తరించి ఆకాశ శక్తిగా పనిచేస్తాయి. కండ్లకు ఎక్కువగా శక్తి లభించడం వల్ల కండ్లలో ఒక రకమైన స్పర్ష ఏర్పడుతుంది. రాత్రి మత్తు పదార్థాలు సారాయి లాంటి మత్తు పదార్థాలు త్రాగిన ఒక వ్యక్తికి మరుసటి రోజు ఉదయం కండ్లు ఎర్రగా ఉంటాయి. అలా ఎందుకు ఉంటాయి? ఆల్కాహాల్ లాంటి మత్తు పానీయాలు రక్తంలో కలిసిన వెంటనే కాళేయం రాత్రిపదార్థాన్ని వేరు చేయడం కోసం ఎక్కువగా శ్రమించి ఉంటుంది. కాళేయం పనిచేయడానికి ఆకాశం అనే శక్తి కావాలి. కావున రాత్రి అంతా కూడా చెడు పదార్థాలను భయటకు నెట్టడం కోసం కాళేయం శరీరంలో ఉన్న ఆకాశం అనే శక్తిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకుంటుంది. కావున శరీరంలో ఆకాశ శక్తి లోపించి ఉదయం కండ్లు ఎర్రగా ఉంటాయి. అంటే ఇది కంటికి సంభందించిన వ్యాది కాదు. శరీరంలో ఆకాశ శక్తి లోపం అనేది వాస్తవం.

కోపం వచ్చినపుడు కండ్లు ఎర్రగా మారుతాయి. కోపం వచ్చినపుడు మాత్రం కండ్లు ఎందుకు ఎర్రగా మారుతాయి? కోపం అనే బావోద్వేగం మనస్సులో ఎప్పుడైతే ఉత్పన్నం అవుతుందో ఈ బావోద్వేగం శరీరంలో ఉన్న ఆకాశ శక్తినంతటిని తినేస్తుంది. శరీరంలో ఆకాశ శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల కండ్లు ఎర్రగా మారుతాయి. త్రాగే అలవాటు ఎక్కువగా ఉన్న వారికి కాళేయం చెడిపోతుందని చెబుతారు. కాళేయం చెడిపోతే కోపం ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాగే కోపం ఎక్కువగా వస్తే కాళేయం చెడిపోతుంది. ఇలా

అంతా ఈ చెడు పులుపుకు, ఆకాశ శక్తి, కాళేయానికి, పిత్తాశయానికి, కండ్లకు, కోపానికి సంభందాలు ఉన్నాయి. ఇలా సంభందం ఉందని తెలిసిన వైద్యునితో మాత్రమే ఈ అవయాలలో ఉన్న వ్యాదులను నయం చేయడం సాధ్యం అవుతుంది.









కంటిలో వ్యాది అని ఒక వైద్యుడిని సంప్రదిస్తే అతను కంటిలో మాత్రమే పరిశీలించి చూస్తాడు. స్కానింగ్ చేస్తాడు. అక్కడ మాత్రమే చికిత్స చేస్తాడు. ఇది సరైన చికిత్స కాదు. ఒక వేళ ఆ రోగికి కాళేయంలో సమస్య ఏర్పడడం వల్ల కంటోలో సమస్య ఏర్పడి ఉండవచ్చు. పులుపు ఎక్కువగా తిని ఉండవచ్చు. లేదా పులుపు తక్కువగా తిని ఉండవచ్చు. లేదా పిత్తాశయంలో ఏదైనా సమస్య ఉండవచ్చు. లేదా చీటికి మాటికి కోపం చేస్తూ ఉండవచ్చు. లేదా మత్తు పదార్థాలను ఉపయోగించి ఉండవచ్చు. ఇలా చాలా రకాల విషయాలను పరిశీలించడం వల్ల మాత్రమే మన శరీరంలో ఉన్న అవయవాల వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు.

స్త్రీలు గర్భకాలంలో ఎందుకు అతి ఇష్టంగా మామిడి కాయలు తింటున్నారు? పెండ్లికి ముందు అలా తినడం లేదు. శిశువును జన్మనిచ్చిన తరువాత అలా తినడం లేదు. అలా గర్బకాలంలో మాత్రమే ఎందుకు మామిడి కాయలు తింటున్నారు? ఎందుకంటే గర్భాశయంలో ఉన్న ఒక కణాన్ని శిషువుగా అబివృద్ధి చెయ్యడం పూర్తిగా కాళేయం యొక్క ముఖ్యమైన పని.

ఎప్పుడైతే కాళేయం ఎక్కువగా పనిచేస్తుందో అప్పుడు మందులు, పోషక పానీయాలు (ENERGY DRINK) లాంటి వాటిని మన శరీరం కోరదు. కాళేయానికి ఎక్కువ పని ఒత్తిడి ఏర్పడినపుడు శరీరంలో ఆకాశ శక్తి అయిపోతుంది. శరీరంలో ఆకాశ శక్తి అయిపోతే నాలుక అనే వైద్యుడు మన దగ్గర పులుపు అనే మందును అడుగుతాడు. ఇలా గర్బకాలంలో స్త్రీలకు పులుపు ఇవ్వకుండా ఉంటే శిశువుకు, శిశువు ఎదుగుదలకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. కావున మన శరీరంలో నాలుకే వైద్యుడు, రుచియే మందు. కావున ఎప్పుడు పులుపు తినాలని నాలుక కోరుతుందో దయచేసి పులుపు పదార్థాలను తినడం వలన మన శరీరంలో ఆకాశ శక్తిని ఎప్పటికి నిల్వగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఉప్పు చికిత్స

ఉప్పు అనే రుచి నాలుకకు తాకితె నాలుకలో ఉన్న రుచి మొలకలు ఉప్పు అనే రుచిని నీటి శక్తిగా మార్చి శరీరం అంతటా పంపిస్తుంది. నీటి శక్తి ద్వారా పని చేసే అవయవాలు కిడ్నీ, మూత్రాశయం, చెవి వీటికి బావోద్వేగం, భయం

ఉప్పు తిన్న వాడు నీరు త్రాగుతాడు అని సామెత ఉంది. ఉప్పు తింటె ఎందుకు నీరు త్రాగుతారు. ఉప్పు నీటి శక్తిగా మారి శరీరంలో వ్యాపించినపుడు నీటి శక్తి ద్వారా పనిచేసే కిడ్నీ ఎక్కువగా పనిచేయడం ప్రారభిస్తుంది. కిడ్నీ యొక్క పని శరీరంలో నీటిని మొత్తం తీసి అందులో ఉన్న మంచి పదార్థాలను రక్తంలో కలిపి చెడు పదార్థాలను మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రంగా బయటకు పారదోలుతుంది. కావున కిడ్నీ ఎక్కువగా పని చేసినపుడు శరీరానికి నీటి అవసరం ఎక్కువవుతుంది. అందుకోసమే ఎంత ఉప్పు తింటున్నామో అంత నీరు త్రాగాలి అని సామెత చెబుతుంది.

మన చెవులకు, కిడ్నీకి దగ్గరి సంభందం ఉంది. వారి వారి చెవులు కిడ్నీ ఆకారంలో ఉంటాయి. భయానికి, కిడ్నీకి దగ్గరి సంభందం ఉంది. మనం సాధారణంగా భయంతో మూత్రం పోసుకున్నాడని అంటూ ఉంటాం. భయం వేస్తే ఎందుకు మూత్రం పోసుకుంటారు. భయం అనే బావోద్వేగం మనసులో ఉత్పన్నం అయితె శరీరంలో ఉన్న నీటి శక్తిని ఈ భయం తినేస్తుంది. శరీరంలో నీటి శక్తి లేదంటే మూత్రాశయం మూత్రాన్ని ఆపడానికి కావలసిన నీటి శక్తికూడా లేకుండా మూత్రాన్ని భయటికి పంపిస్తుంది. కావున మనసుకు భయం కలిగినపుడు చెవులు, కిడ్నీ, మూత్రాశయం లాంటివి బలహీనపడి వ్యాది ఉత్పన్నం కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. కిడ్నీలో వ్యాది వస్తే మనసులో భయం వస్తుంది. అలాగే మనసులో భయం వేస్తే కిడ్నీలో వ్యాది వస్తుంది.

ప్రపంచంలో క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాదులతో ఎవరూ కూడా ప్రాణం పోగొట్టుకోవడం లేదు. ఈప్రాణాంతక వ్యాదులకు మందులు, మాత్రలు, వైద్యం లేదని వైద్యులు వ్యాది గ్రస్తులను భయపెట్టిస్తున్నారు. ఈ సమాచారం వ్యాది గ్రస్తుల మనసులో లోతుగా నామోదై మనసులో ఒక విధమైన భయాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. జిర్ర పురుగును చూస్తేనే భయపడే వ్యక్తులు ఉన్న ప్రపంచంలో ఒక వ్యాది వచ్చేసింది దానిని నయం చేయడం సాధ్యం కాదు. మీకు మరణమే శరణ్యం అని ఒక వైద్యుడు చెప్పిన తరువాత వ్యాది గ్రస్తుడికి భయమే వస్తుంది. కాని ధైర్యం రావడానికి అవకాశమే లేదు. ఇలా వ్యాది గ్రస్తుడు భయపడితె ఆ భయం నీటి శక్తిని మొత్తంగా తినేస్తుంది. శరీరంలో ఎప్పుడైతే నీటి శక్తి లేదో కిడ్నీలో సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. కావున వ్యాది గ్రస్తులకు వచ్చే భయమే కిడ్నీలో ఉన్న వ్యాదిని పెద్దదిగా చేస్తుంది. ఇది ప్రాణాన్ని తినేసే స్థాయికి పెరగడానికి అవకాశం ఉంది.

క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాదులతో ప్రాణాన్ని పోగొట్టుకునే వ్యాదిగ్రస్తులు

చివరిలో పొట్ట పెద్దదిగా అయి తరువాత మరణించడాన్ని సామాన్యంగా మనం చూడవచ్చు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే పొట్ట పెద్దదిగా అయి మరణించే వారందరు వ్యాదితో మరణించే వారు కాదు. మనం చనిపోతామనే భయం కిడ్నిని బలహీన పరిచి పొట్టను పెద్దదిగా చేస్తుంది. పొట్ట పెద్దదిగా కావడం వల్ల కిడ్ని చెడిపోయిందని మనసులో భయం ఉందని అర్థం. కావున ఏ వ్యాది ఉన్నా ముందుగా దయచేసి ధైర్యంగా ఉండండి. భయపడితె వ్యాది పెద్దదిగా అవుతుంది. ధైర్యంగా ఉంటే వ్యాది నయం అవుతుంది.

ఉప్పును తినే B.P-ని నయం చేసుకోవచ్చు.

రక్తపోటు వ్యాది ఉన్నవారు ఆహారంలో ఉప్పును వేసుకోకూడదని చెబుతారు. చాలా మంది ఆహారంలో అసలే ఉప్పు వేసుకోకుండా ఉప్పు సప్పు లేని ఆహారాన్ని కష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఉప్పు లేకుండా తినడం వల్ల మీ వ్యాది నయమై పోయిందా నయం కాలేదు అని అంటే అవసరం లేకుండా ఎందుకు దానిని ఆచరించాలి? సరే అలా ఎంత కాలం ఉప్పు లేకుండా తింటే రక్తపోటు నయంమవుతుందని ఎవరైనా చెప్పడం సాధ్యమవుతుందా? ఆహారంలో ఉప్పు వాడితే రక్తపోటు ఎందుకు ఎక్కువవుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఉప్పు నాలుకకు తాకిన వెంటనే నీటి శక్తిగా మారి కిడ్నిని పని చేయిస్తుంది. కిడ్ని చక్కగా మలీన పదార్థాలతో మురుగు నీరు లాగా ఉన్న రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి రక్తంలో ఉన్న మలీన పదార్థాలను మూత్రాశయం ద్వారా మూత్రంగా భయటికి పంపిస్తుంది. అపుడు రక్తం శుభ్రంగా మారుతుంది. రక్తంలో ఉన్న మలీన పదార్థాలను భయటికి పంపిస్తే రక్తం పరిశుభ్రంగా మారుతుంది. కావున గుండె కొంచెం వేగంగా రక్తాన్ని పంప్ చేస్తుంది. కావున ఉప్పు తింటేనే రక్తం శుద్ధి అవుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఇలా రక్తం శుభ్రం అవుతున్నపుడు రక్తంలో బి.పి యొక్క స్థాయి పెరగడం వ్యాది కాదు. శరీరం నయమతుదుందనే గుర్తు ఇలా ఎవరో చెబుతున్నారని ఉప్పు తినకుండా ఉన్నారే మీ రక్తాన్ని శుభ్రం చేయకుండా ఉంచుకుంటున్నారే మీ రక్తాన్ని శుభ్రం చేసేది ఎవరు?

బి.పికి ఉప్పు తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారే రక్త పోటు మరియు కిడ్నికి సంభందించిన ఏ వ్యాదికి అయినా అత్యవసరమైన చికిత్సల కోసం మీరు వైద్యశాలకు వెళ్లినపుడు మీకు ఒక తెల్ల రంగు బాటిల్ తగిలిస్తారు. మనం ఏ బాటిలైనా గ్లూకోస్ బాటిల్ అని పేరు పెట్టేస్తాం. అయితే కొన్ని సమయాల్లో సోడియం క్లోరైడ్ అనే బాటిల్‌ని కూడా తగిలిస్తారు. సోడియం క్లోరైడ్ అని అంటే ఉప్పు అని అర్థం. ఉప్పు తింటే బి.పి ఎక్కువై పోతుందని చెప్పే వైద్యులు అత్యవసర సందర్భాలలో 5,10 సోడియం క్లోరైడ్ అనే బాటిల్‌లను ఎక్కిస్తున్నారే అపుడు మాత్రం ఉప్పు ప్రాణాన్ని కాపాడుతుందా? కొందరు ఆహారంలో ఉప్పునే

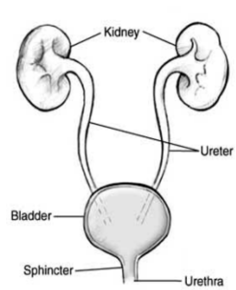
వాడకుండా తక్కువ (LOW) లేదా ఎక్కువ (HIGH) B.P తో స్పృహ తప్పడం తోనే వైద్యశాలకు తీసుకొని వెళ్తారు అక్కడ పది బాటిల్ సోడియం క్లోరైడ్ అనే బాటిల్‌లను ఎక్కించి మీ ప్రాణాన్ని కాపాడి ఇంటికి పంపిస్తారు. మీరు గొప్పగా నేను హాస్పటల్‌కి వెళ్లాను నాకు పది బాటిల్‌లు ఎక్కించారు ఇప్పుడు పర్వాలేదు అని చెబుతారు. మీకు రక్తంలో ఉప్పును ఎక్కించి పంపించారనేది అర్ధం చేసుకోండి.

ఆహారంలో మీ నాలుక ఎంత ఉప్పును కోరుతుందో అంత ఉప్పును సరియైన మోతాదులలో వాడుతూ వస్తే మీరు స్పృహ తప్పిపోవలసిన పరిస్థితి రాదు. వైద్యశాలకు వెళ్లి చికిత్స తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఉప్పు లేని వస్తువు చెత్తతో సమానం అని మన పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు.మీరు ఏమిటి చెత్తనా ? ఉప్పు లేని ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటున్నారు. కావున బి.పికి ఉప్పు తినకూడదనేది ఒక తప్పైన అభిప్రాయం.

వైద్యశాలలో చికిత్స తీసుకుంటున్నపుడు సోడియం క్లోరైడ్ అనే బాటిల్‌ని ఎక్కించి ఉంటారు. అపుడు ఆహారంలో ఉప్పు వేసుకోకండి అని చెప్పి ఉంటారు. ఎందుకంటే ఇంతకు ముందే ఉప్పును మీ రక్తంలోకి ఎక్కించాము. ఈ రెండు రకాలైన ఉప్పు శరీరంలోకి వెళ్లినపుడు బి.పి ఎక్కువైపోతుందని అలా చెప్పారు. ఇలా చెప్పబడిన ఒక సమాచారాన్ని మనం వైద్యశాల నుండి భయటికి వచ్చినతరువాత కూడా పాటించడం ఒక తప్పైన అలవాటు అవుతుంది కావున రక్తపోటు వ్యాది ఉన్న వారు దయచేసి మీ నాలుక ఎంత ఉప్పును అడుగుతుందో దానిని సరియైన మోతాదులో వాడండి. కచ్చితంగా మీకు బి.పి మరియు భయం ఇంకా కిడ్ని సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు కచ్చితంగా నయమవుతుంది.

కావున ఉప్పుకు నీటి శక్తికి కిడ్నికి మూత్రాశయానికి చెవికి భయానికి సంభందం ఉందనే విషయం తెలిసిన వైద్యుడు మాత్రమే ఈ అవయవాలకు సంభందించిన వ్యాదులను నయం చేయగలుగుతారు. ఇలా సంభందాలు ఉన్నాయని తెలియని వైద్యుని దగ్గరికి వెల్లినపుడు ఆ నిర్ధారించిన అవయవాన్ని మాత్రం పిరిశీలించి ఆపరేషన్ చేసి మందులు, మాత్రలు ఇవ్వడం వల్లనే ఏ అవయవాలలోను ఏవ్యాది కూడా కొన్ని సంవత్సరాలుగా మనం నయం చేయకుండా ఉంచుకుంటున్నాం.






తీపి చికిత్స

తీపి అనే రుచి నాలుకకు తాకినపుడు రుచి మొగ్గలు మట్టి శక్తిగా మార్చి శరీరం అంతటా పంపిస్తుంది. మట్టి ప్రాణశక్తి పనిచేసే అవయవాలు అన్నకోశం, కాళేయం, పెదవులు ఇంకా మానసిక సమస్యకు సంభందం ఉంది.

మన పెదవులు,కాళేయం ఒకే ఆకారంలో ఉన్నాయి. పెదవులలో ఏవైన పుండ్లు ఏర్పడితే దానికి కారణం అన్నకోశంలో పుండ్లు అయ్యి ఉంటుంది. అన్నకోశంలో ఏర్పడే సమస్యలకు పెదవులలో ఆ లక్షణం కనబడుతుంది. కావున పెదవులలో వచ్చే వ్యాదికి పెదవులలో మందు పెట్టడం వలన వ్యాది నయం కాదు. పొట్టను శుభ్రం చేయడం వలన మాత్రమే నయం చేయవచ్చు.

దిగులుకు మట్టి శక్తికి సంబందం ఉంది. కొందరికి దిగులు కలిగినపుడు ఏమీ తినరు. ఆకలి లేదని చెబుతారు. అయితే వారి దగ్గర ఉన్నవారు. నీవు ఏమీ తినకుండా ఉన్నావు. తినండి తినండి అని బలవంత పెట్టి ఆహారాన్ని ఇస్తారు. ఇలా దిగులుతో ఉన్నపుడు వేదన అనే బావోద్వేగం శరీరంలో మట్టి నంబందించిన ప్రాణశక్తిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోవడం వల్ల శరీరంలో జీర్ణకోశ గ్రంథులు స్రవించక పోవడం వల్ల ఆకలి కావడం లేదు. ఇలా దిగులుతో ఉన్నపుడు ఆహారాన్ని తింటే పొట్ట ఎక్కువగా శ్రమించి దిగులు అనేది ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. కావున దిగులు ఉన్నపుడు ఆహారం తీసుకోకండి ఎప్పుడు ఆకలి అవుతుందో అపుడు మాత్రమే తినండి. మనకు ఎప్పుడు ఆకలి అనే స్ప్రర్ష కలుగుతుందో ఆ నిమిషంలో ప్రపంచంలో ఎవరికి కూడా దిగులు ఉండనే ఉండదు. మనోవేదన మరియు ఆకలి పరస్పర విరోధులు. మనందరికి కుటుంబం, వ్యాపారం, డబ్బు పొగడ్తలు లాంటి పలు విషయాల గురించి నిత్యం దిగులు పడుతూనే ఉంటాం. దీనికి కారణం జీర్ణకోశాన్ని సక్రమంగా ఉంచుకోకపోవడం మాత్రమే. జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే ఎవరికి కూడా ఏవిషయంలోను మనోవేదన రాదు. కిడ్నిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే ఎవరికి భయం అనే బావోద్వేగం కలగదు. కాళేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే ఏ వ్యక్తికి కూడా కోపం రాదు. ఋషులు, జ్ఞానులు, సాదువులకు కోపం, టెన్షన్, భయం దిగులు లాంటివి రావడం లేదు. ఎందుకంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకుంటున్నారు.

తీపిని తినే చెక్కర వ్యాధిని నయం చేసుకోవచ్చు.

మన మనసుకు సంబందించిన వ్యాదులకు నేరుగా మనసును నియంత్రించడాన్ని మానేసి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా మనసును సులబంగా ప్రశాంత పరచవచ్చు. కాని మనోవ్యాది వైద్యుడు అనే పేరుతో కొందరు వైద్యులు మన పాత చెత్తలను మనసులోపల పెకిలించి వదిలేసి పైగా మనకు మనోవ్యాదిని పెంచి పెద్దగా మార్చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు మన జీవితంలో గడిచిన చేదైన విషయాలను అలాగే వదిలేసి ఇప్పటి నుండి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం మూలంగా దిగులు, కోపం, భయం లేకుండా పాత విషయాలను మలిపేసి మన మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

చెక్కర వ్యాది గ్రస్తులు తీపి తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది అలాగే చాలా సంవత్సరాలుగా తీపి తినకుండా ఉన్నారే మీ చెక్కర వ్యాది నయం అయిపోయిందా? ఎన్ని సంవత్సరాల వరకు తీపి తినకుండా ఉంటే చెక్కర వ్యాది నయమవుతుందని మీ వైద్యుడిని అడగండి ఇలా కొన్ని సంవత్సరాలుగా తీపి తినకుండా ఉండి కూడా నయం కాలేదే మరి ఎందుకు ఈ పద్దతిని అనుసరిస్తున్నారు?

చెక్కర వ్యాదికి తీపికి సంభందమే లేదు. మన చికిత్సలో తీపి తింటే మాత్రమే చెక్కర వ్యాదిని నయం చేయవచ్చు. తీపి అనేది కంటికి కనబడని ఒక పదార్థం. ఇది నాలుకలో జీర్ణం కావలసిన పదార్థం. చెక్కర అనేది కంటికి కనబడుతుంది. ఇది కడుపులో జీర్ణం కావలసిన పదార్థం. చెక్కర అనేది వేరు తీపి అనేది వేరు. రెండు ఒకటిగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. మనం తింటున్న ఇడ్లి, ఉప్మా, చప్పాతి, భోజనం, ఆలుబోండా లాంటి అన్నింటిలోను చెక్కర ఉంది. ఇడ్లిలో చెక్కర ఉందనేది ఎవరైనా నిరాకరించగలరా? ఇడ్లి తియ్యగా ఉందా? ఇడ్లి తియ్యగా లేకుండా చెక్కర తియ్యగా ఉండదు అని అర్థం చేసుకోండి చప్పాతిలో చెక్కర ఉంది. చెప్పాతి తీపిగా ఉందా?లేదు కావున చెక్కర తియ్యగా ఉండదు అనేది అర్థం చేసుకోండి.

ఇలా మనం తినే అన్ని ఆహారపదార్థాలలోను చెక్కర ఉంది. కాని కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే తీపిగా ఉంటాయి. ఇంకొన్ని ఆహార పదార్థాలు తీపిగా ఉండవు.కావున చెక్కర అనేదివేరు, తీపి వేరు అనే రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోండి వాస్తవంగానే ఇడ్లి, ఉప్మా, చెప్పాతి, కిచిడి లాంటి పదార్థాలు తింటే అందులో ఉన్న చెక్కర రక్తంలో కలిసినపుడు మనకు చెక్కర పరిమాణం ఎక్కువ కావాలి. కాని ఈ వస్తువులను తినేటపుడు చెక్కర పరిమాణం ఎక్కువ కావడం లేదు. భిన్నంగా ఒక తీపి పదార్థాన్ని తినగానే చెక్కర యొక్క పరిమాణం ఎక్కువవుతుంది. దీనికి కారణం ఏమిటనేది తెలుసుకుంటే ఈరోజు నుండే తీపిని తిని చెక్కర వ్యాదిని నయం చేసుకోవచ్చు.

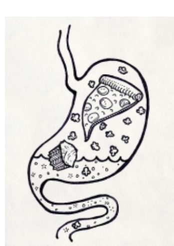
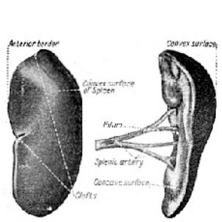
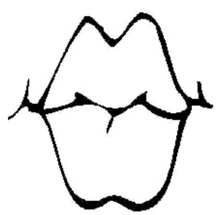
తీపిలో ఉన్న చెక్కర ఏదైనా రక్తంలో కలవడం లేదు. తీపి అనేది రుచి ఈ తీపి అనే రుచి నాలుకకు తాకిన వెంటనే నాలుక మట్టి శక్తిగా మారుస్తుంది. మట్టి

ప్రాణ శక్తి జీర్ణాశయానికి శక్తిని ఇచ్చి పనిచేయిస్తుంది. కావున మీరు ఇడ్లి, చప్పాతి లాంటి ఆహార పదార్థాలను తిని ఒక గంట తరువాత తీపి తింటే తీపి మట్టి శక్తిగా మారి జీర్ణాశయాన్ని పని చేయించి జీర్ణాశయంలో ఉన్న భోజనం చప్పాతి, ఇడ్లి లాంటి వాటిని మీరు ఇంతకు ముందు తిన్న ఆహారంలో ఉన్న చెక్కరను రక్తంలో కలిపేస్తుంది. కావున దయచేసి అర్థం చుసుకోండి తీపి జీర్ణాశయాన్ని పనిచేయిస్తుందంతే. తీపి నేరుగా చెక్కరగా మారదు. మనం తిన్న పదార్థాలలో ఉన్న చెక్కర మాత్రమే రక్తంలో కలుస్తుంది.

చెక్కర వ్యాది ఉన్న వారు తీపి తినకుండా ఉండడం వల్ల మనం తినే ఇడ్లి, చప్పాతి, భోజనంలో ఉన్న చెక్కరలను జీర్ణాశయం జీర్ణం చేయకుండానే మలంగా పంపిస్తుంది. తీపి తింటేనే జీర్ణాశయం పినచేస్తుంది. జీర్ణాశయం పనిచేస్తేనే ఆహారంలో ఉన్న చెక్కర రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తంలో చెక్కర కలుస్తేనే మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు ఆహారం లభిస్తుంది. అనేది అర్థం చేసుకోండి. ఇంకా చెక్కర వ్యాది గురించి ఇంతకు ముందే వివరంగా చదివి ఉండడం వల్ల మన శరీరంలో రక్తంలో చెక్కర యొక్క పరిమాణం ఎక్కువ కావడం వల్ల ఎటువంటి వ్యాదులు రావు. కావున ఇప్పటి వరకు మనం తింటున్న ఆహారాన్ని ఎలా తినాలి అని తెలవకుండా తినడం వల్ల అసక్రమంగా జీర్ణం కావడం వల్ల తీపి తిన్న వెంటనే చెడు చెక్కరలు రక్తంలో కలుస్తుంది. ఈచెడు చెక్కరకు ఇన్సులిన్ లభించక పోవడం వల్లనే చెక్కర వ్యాది వస్తుంది. కాబట్టి మనం మన చికిత్సలో ఆహారంలో ఉన్న చెక్కరను మంచి చెక్కరగా ఎలా మార్చాలని నేర్చుకోబోతున్నాం. కావున ఆ టెక్నిక్‌ను నేర్చుకుని తినేటపుడు తీపిని చేర్చుకుని తినడం వల్ల మాత్రమే జీర్ణం సక్రమంగా జరిగి రక్తంలో చెక్కర కలుస్తుందనేది అర్థం చేసుకోండి

దక్షిణ భారత దేశంలోని ప్రజలు ఎక్కువగా అన్నం తింటున్నారు. వైద్యులు అన్నం ఎక్కువగా ఆహారంగా తినడం వల్ల మాత్రమే రక్తంలో చెక్కర ఎక్కువవుతుంది. కావున చప్పాతి తినండని జ్ఞానోదయం పలుకుతున్నారు. కాని ఉత్తర భారత దేశంలో అందరు చప్పాతి తింటున్నారే వారికి ఎందుకు చెక్కర వ్యాది వస్తుంది? అని ఆలోచించి చూడండి. ఉత్తర భారత వైద్యులు చప్పాతి ఎక్కువగా తినకండి అందులో చెక్కర ఎక్కువగా ఉంది. అన్నం ఆహారపదార్థంగా తినండని జ్ఞానోదయం పలుకుతున్నారు.

కావున మనం తింటున్నదే చెక్కర లెవల్ ఎక్కువ చేయడం కోసమే అన్ని ఆహారపదార్థాలలోను చెక్కర ఉంది. కావున దయచేసి ఇప్పటి నుండి తీపి పదార్థాలను సరళంగా తినండి చెక్కర ఉన్న వస్తువులను బుద్దితీరా తినండి వీటితో శరీరానికి ఎటువంటి సమస్యలు రావు.


కాని తెల్ల చెక్కర అనే (చీని) ని మాత్రం చేర్చుకోకండి పొడి బెల్లం, ఉండబెల్లం, పంచామృతం, తేనే పనసపండు మరియు అన్ని తీపి పదార్థాలను సరళంగా తినవచ్చు. తెల్ల చెక్కర మరియు తెల్ల చెక్కరతో చేయబడిన ఆహార పదార్థాలను మాత్రం తినకండి. ఎందుకంటే తెల్ల చెక్కరలో సల్ఫర్ అనే క్రూరమైనా విషం ఉంది.

తీపికి మట్టి శక్తికి జీర్ణాశయానికి, కాళేయానికి, మనోవేదనకు, పెదవులకు సంభంధం ఉందనేది అర్థం చేసుకున్న వైద్యుడి వల్ల మాత్రమే ఈ అవయవాలకు సంభందించిన వ్యాదులను నయం చేయడం వీలవుతుంది.

చెక్కర వ్యాది ఉన్న వారు తీపి తినకూడదనేది ఎలా ప్రారంభమైదంటే వైద్యశాలలో అత్యవసర చికిత్సలో ఉన్నపుడు రోగికి గ్లూకోస్ బాటిల్ ద్వారా రక్తంలోకి గ్లూకోస్ ఎక్కిస్తారు. మనం ఆహారం తిని జీర్ణమైన తరువాత లభించే గూక్లోస్ బాటిల్ ద్వారా నేరుగా ఎక్కించుకుంటున్నపుడు రోగి ఆహారం తినకూడదు. ఈ రోగి తీపి ఉన్న పదార్థాలను తింటే జీర్ణాశయం జీర్ణ పనిని ప్రారంభిస్తుంది అందువలన మనకు బాగా ఆకలి అవుతుంది. అపుడు ఆహారం ఎక్కువగా తింటారు. ఇలా గ్లూకోస్ బాటిల్ తగిలించి ఉన్నపుడు అతను ఆహారం తింటే రక్తంలో గ్లూకోస్ లెవల్ ఎక్కువవుతుంది. ఇంకా ఆ సమయంలో ఆహారం తినవలసిన అవసరం లేదు. కాబట్టి వైద్యుడు తీపి సంభందించిన పదార్థాలను తినకండని చెప్పేవారు. కావున వైద్యశాలలో గ్లూకోస్ బాటిల్ మన శరీరం లోకి ఎక్కుతున్నపుడు మాత్రమే తీపి తినకూడదు. ఇలా చెప్పబడిన విషయాలను వైద్యశాలలోనుండి భయటికి వచ్చిన తరువాత కూడా మనం అనుసరించడం ఒక తప్పైన (పత్యం) వైద్య పద్ధతి అవుతుంది. కావున మీనాలుక ఎంత తీపిని అడుగుతుందో అంత తీపిని తినండి ముందుగా ఒక తీపి తినండి మీకు మంచిగా అనిపిస్తుంది. రెండవ స్వీటు తినండి మీకు మంచిగానే అనిపిస్తుంది. పర్వాలేదు మూడో స్వీటు తినేటపుడు మీ నాలుకలో అయిష్టత ఏర్పడితె దాని తరువాత తినకూడదు. అయిష్టత కలిగిన తరువాత ఒక స్వీటును తిన్నపుడు మీ శరీరానికి ఒక వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. కావున మీ నాలుకలో ఎంత తీపి తింటే మనసుకు సంతృప్తిగా ఉంటుందో అంత తీపిని తినవచ్చు. ఎందుకంటే నాలుకే వైద్యుడు, రుచియే మందు. తీపి అనే మందును మన నాలుక అనే వైద్యుడు కోరినపుడు కచ్చితంగా తినాలి. ఇలా తీపి తినకుండా ఉంటే శరీరానికి వ్యాది వస్తుందనేది అర్థం చేసుకోండి.

కారం - చికిత్స

కారం అనే రుచిని మనం తింటున్నపుడు నాలుకకు తాకినపుడు నాలుక గాలి శక్తిగా మార్చి శరీరం అంతట వ్యాపింప చేస్తుంది. గాలి శక్తి ద్వారా పనిచేసే అవయవాలు ఊపిరితిత్తు, పెద్ద ప్రేగులు , దీని భయటి అవయవం ముక్కు దీని బావోద్వేగం దు:ఖం

ముక్కు, ఊపిరితిత్తు ఒకే రకమైన ఆకారంలోనే ఉంటుంది. ముక్కును పెద్దదిగా చేసి చూస్తే ఊపిరితిత్తు ఆకారంగాను ఊపిరితిత్తును చిన్నగా చేసి చూస్తే ముక్కు మాదిరిగాను కనబడుతుంది. ముక్కుకు ఊపిరితిత్తుకు దగ్గరి సంభందం ఉంది. అదేమాదిరి పెద్దప్రేగుకు ఊపిరితిత్తుకు దగ్గరి సంభందం ఉంది. ఒక వ్యక్తికి మల బద్ధకం ఉంటే అతని ఊపిరితిత్తులో లోపం ఉందని అర్థం. అలాగే అతను శ్వాసించే గాలిలో లోపం ఉందని అర్థం. ఊపిరితిత్తు చెడిపోతే మాత్రమే మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే మాదిరి మలబద్ధకం ఎవరికైతే ఉందో వారికి ఆస్తమా, వీసింగ్, పర్షం లాంటి ఊపిరితిత్తుకు సంభందించిన వ్యాది వస్తుంది. ఇలా ముక్కుకు, ఊపిరితిత్తుకు, పెద్దప్రేగుకు చాలా దగ్గరి సంభందం ఉంది. కావున ఆస్తమా వ్యాది ఉన్నవారు. మలబద్ధకాన్ని సరిచేయడం ద్వారా ఆస్తమాను నయం చేయవచ్చు. మలబద్ధకం ఉన్నవారు. ఊపిరితిత్తుకు స్వచ్ఛమైన గాలిని ఇవ్వడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని నయం చేయవచ్చు.

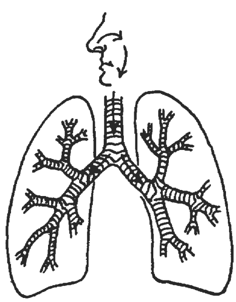
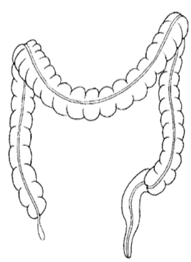
బాధ కలిగే వార్తలను మనం విన్నపుడు దుఖ:లో ఒక నిమిషం మాట శ్వాస లేకుండా అలాగే ఉండి పోయను అని చెబుతాం. కదా ఎందుకంటే దుఖ: అనే బావోద్వేగం శరీరంలో ఉన్న గాలి శక్తిని ఎక్కువగా పూర్తిగా తినేస్తుంది. శరీరంలో గాలి శక్తిలో ఏర్పడే లోపమే ఒక నిమిషం మాట శ్వాస లేకుండా మనం దిగ్భ్రాంతిలో ఉండడం కొందరికి తన దగ్గరి బందువులో, మిత్రులో చనిపోతే బాధ కారణంగా ఆ విషయాన్నే పదే పదే గుర్తు చేసుకుని దు:ఖ పడిన వారికి ఆస్తమా , వీసింగ్ లాంటి వ్యాదులు వచ్చేస్తాయి.

కావున కారానికి, గాలి శక్తికి, ఊపిరితిత్తుకు, పెద్ద ప్రేగులకు, దు:ఖానికి సంభందం ఉందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ సంభందాలను అర్థం చేసుకున్న ఒక వైద్యుని వల్లనే ఈ అవయవాలలో వచ్చే వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. ఇలాగే అవయువాలకు బావోద్వేగాలకు సంభందం ఉందనే విషయం తెలియని వైద్యులు కొన్ని సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు ఇస్తూనే ఉంటారు. కాని ఏ వ్యాది కూడా నయం కాదు. ఆస్తమా ఉన్నవారు కొన్ని సందర్భాలలో ఆయాసం ఉన్నపుడు కారమైన పచ్చడి, మిరియాలు లాంటివి తినడం వల్ల వెంటనే వారికి ఆ ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది. కాని మలబద్ధకం ఉన్నవారు. ఆస్తమా ఉన్నవారు. కారమైన వస్తువులను తినకూడదని చెబుతారు. కచ్చితంగా ఇది ఒక తప్పైన అంశం. ఊపిరితిత్తులకు ఎవరు ఎక్కువగా పని ఇస్తున్నారో వారికి కారం అనే శక్తి అవసరం ఉంటుంది.

స్పీకర్లు, లెక్చలర్లు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపన్యాస కర్తలు లాంటి వారు. ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ

ఉంటారు. వీరికి ఊపిరితిత్తులోనే ఎక్కువ పని కావున ఊపిరితిత్తులో శరీరంలో ఉన్న గాలి శక్తి అయిపోతుంది. కావున వారి నాలుక అనే డాక్టర్ కారం అనే రుచి మూలంగా గాలి శక్తిని తీసుకోవడానికి ఎక్కువగా కారాన్ని తినాలని ప్రేరేపిస్తాడు. కావున దయచేసి మీ నాలుక ఎంత కారం అడిగినా మీ మనస్సుకు నచ్చినంత కారాన్ని దయచేసి తినండి.

మలబద్ధకానికి ఊపిరితిత్తుకు సంబందించిన ఆస్తమా, వీసింగ్ లాంటి వ్యాదులకు నానమ్మ వైద్యం చిన్న ఉల్లిగడ్డలు, మిరియాలు, తులసి ఆకు, అల్లం రసం లాంటి వాటిని తీసుకోవడం అనేది పూర్వీకుల నుండి అలవాటుగా కొనసాగుతుంది. ఇవన్నీ కారం ఉన్న వస్తువులని అర్థం చేసుకోండి దాని కోసం ఆస్తమా, వీసింగ్, మలబద్ధకం ఉన్నవారు స్థాయికి మించి కారం తిన్నా వ్యాధి పెద్దదిగా అవుతుంది. కావున పరిమితంగా తినాలి దాని కోసమే మేము ఒక పరిమాణాన్ని ఇచ్చాం. మీ నాలుక ఎంత కారం అవసరం ఉందని చెబుతుందో అంత కారం మీకు నిర్ధారించిన కారం పరిమితి అవుతుంది. కావున ఒకే ఇంట్లో ప్రతీ ఒక్కరికి వేరు వేరు పరిమాణంలో కారం అవసరం ఉంటుంది. కావున కారం తినే వారందరికి వ్యాది వస్తుందనే ఆలోచనలను దయచేసి మరిచిపోండి. పరిమితంగా తింటే ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.



చేదు మరియు ఒగరు చికిత్స

మనం తింటున్న ఆహారంలో ఉన్న చేదు మరియు ఒగరు రుచులు మనం తింటున్నపుడు నాలుకలో ఉన్న రుచి మొగ్గలు దానిని అగ్ని శక్తిగా మార్చి శరీరం అంతటా ఉన్న అవయవాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అగ్ని శక్తి ద్వారా పని చేసే అవయవాలు గుండె, గుండె పై కవచం, చిన్న ప్రేగులు మరియు శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం. దీనికి భయటి అవయవం నాలుక. దీనికి బావోద్వేగం సంతోషం.

మనలో కొందరికి అకస్మాత్తుగా సంతోషం వస్తే వెంటనే గుండె కొట్టుకోవడం ఎక్కువై చెమటలు వస్తాయి. ఇలా ఎందుకు వస్తాయి? అతి ఎక్కువగా ఉన్న సంతోషం శరీరంలో ఉన్న అగ్ని శక్తిని తింటుంది. శరీరంలో అగ్ని శక్తి తక్కువైతే గుండెకు కావలసిన శక్తి

లభించకపోవడం వల్ల గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. అకస్మాత్తుగా మనలను ఎవరైనా వేదిక మీదికి వచ్చి మాట్లాడమని చెప్పినా లేదా అందరి ముందు మనకు పురస్కారాలు లభించే సందర్భాలలో పాఠశాలలో, కళాశాలలలో అనుకోకుండా వేదిక ఎక్కాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడినా ఈ దడ ఏర్పడుతుంది. కావున చేదు మరియు ఒగరు లాంటి రెండు రుచులకు సంతోషానికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది.

నాలుక గుండె ఒకే ఆకారంలో ఉంటుంది. గుండెలో ఏదైనా సమస్య ఏర్పడితే అది నాలుకలో కనబడుతుంది. వైద్యులు వ్యాది గ్రస్తుల నాలుకను ఎందుకు చూస్తున్నారంటే నాలుక రంగు అందులో ఏర్పడే మార్పులను బట్టి గుండెలో ఏర్పడే సమస్యలను కనిపెట్టవచ్చు. ఇప్పుడు మనలో కొందరికి ధైర్యం లేదు. సహాసము లేదు. మనమందరం ఉషారు లేకుండా ఉన్నాం. దీనికి కీలకమైన కారణం మన ఆహారంలో చేదు మరియు ఒగరు లాంటి రుచులను చేర్చుకోవడం లేదు. చేదైన వస్తువులను ఎక్కువగా తినేవారు ధైర్యంగా ఉండడాన్ని గమనించండి. ఇప్పటి పిల్లలు ఉషారు లేకుండా ఉంటున్నారు. ధైర్యం చాలా మందికి ఉండడం లేదు. దీనికి కారణం పిల్లలు ఎవరు కూడా చేదు మరియు ఒగరు తినడం లేదు. కావున మన నాలుక ఎంత చేదును అడుగుతుందో ఆస్థాయిలో చేదైన వస్తువులను మరియు ఒగరైన వస్తువులను తినడం మూలంగా గుండెకు సంబందించిన మరియు ధైర్యానికి సంబందించిన అన్ని వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు.

మనలను పాము కరిస్తే పాము యొక్క విషం శరీరం అంతటా కూడా వ్యాపిస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు పాము విషాన్ని భయటికి పంపించడం కోసం గుండె దగ్గర బి.పిని అడుగుతుంది. గుండె బి.పిని ఎక్కువ చేస్తున్నపుడు శరీరంలో ఉన్న అగ్ని శక్తి తగ్గుతుంది. శరీరంలో ఎప్పుడైతే అగ్ని శక్తి తగ్గుతుందో నాలుక అనే వైద్యుడు చేదు మరియు ఒగరు అనే రుచులను కోరుతుంది. పాము కరిస్తే ఇచ్చే చెట్ల మందులు చాలా చేదుగా ఉంటాయి. ఈమూలికలలో ఔషద గుణాలు ఉందో లేదో తెలీదు కాని దానిలో ఉన్న చేదైన రుచి నాలుకకు తాకి నాలుకకు అగ్ని శక్తి లభించి ఆ అగ్ని శక్తిని గుండెకు అందించడం ద్వారా గుండెను మంచిగా పనిచేయించి శరీరంలో ఉన్న విషాన్ని భయటికి నెడుతుంది.

కావున ఎవరైనా పాము కరిస్తే కాకరకాయ లేదా వేపాకు తినండి పాము విషం శరీరంలో ఉన్నపుడు కాకరకాయ తింటే కాకరకాయ చేదుగా అనిపించదు. ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే నాలుక చేదుతనం అనే మందును అడుగుతుందే తప్ప మందులు మాత్రలను అడగడం లేదు. ఇలా కాకరికాయను వేపాకును బాగా తినాలి. ఎప్పుడైతే నాలుకలో చేదుతనం అనిపిస్తుందో అపుడు సంతోషించండి. ఎందుకంటే మీ శరీరంలో ఉన్న విషం భయటికి పంపించేసిందని అర్థం. ఎందుకంటే నాలుకకు తెలుస్తుంది. ఎప్పుడు ఏరుచి అవసరం అని. విషం భయటికి పోయిన తరువాతే నాలుక చేదు రుచుల అవసరం తీరిపోయింది కనుక కాకరకాయ, వేపాకు లాంటి చేదు పదార్థాలు చేదుగా అనిపించడం ప్రారంభం అవుతాయి.

కాబట్టి పాము కరిస్తే ముందుగా మనకు కావలసింది ధైర్యం రెండవది చేదైన పదార్థాలు. కాని కొందరు పాము విషం వల్ల మరణించడం లేదు. పాము

కరిసింది అనే ఆలోచన మనస్సులో భయాన్ని ఉత్పన్నం చేసి భయం కిడ్నీలో సమస్యను ఉత్పన్నం చేసి కిడ్నీ ఎలాంటి పనిని చేయకుండా ఉంటే పాము యొక్క విషాన్ని భయటికి పంపడం సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే పాము విషాన్ని భయటికి పంపించేది కిడ్నీ. కావున పాము మాత్రమే కాదు.ఎలాంటి విషపురుగు కరిసిన ముందుగా మన శరీరం మనలను కాపాడుతుందనే నమ్మకం ఉంటే మాత్రమే మనలను మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ఒక వ్యక్తికి వ్యవసాయ పనిచేసేపుడు పాము కరిసింది. అతను దానిని చూడలేదు, గుర్తించలేదు. మూడు రోజుల తరువాత మిత్రుడు ఒకడు కాలును చూసి పాము కరిసినట్టే ఉందే అని అన్నాడు. ఆభాగాన్ని చూసి వెంటనే తను కూడా అవును ఇది పాము కాటులాగే ఉందని మనస్సులో అనుకుని వెంటనే అతను స్పృహ కోల్పోయి. కింద పడిపోయాడు. ఇలాగే చాలా కథలు ప్రపంచంలో ఉన్నాయి. పాము కాటేసిన ఆ విషం అతనిని చంపలేదు. కాని రెండు రోజుల తరువాత పాము కరిచిందని అతను ఎప్పుడైతే అనుకున్నాడో అతని మనస్సు భయాన్ని ఉత్పన్నం చేసి భయం కిడ్నీలో సమస్యను ఉత్పన్నం చేసి కిడ్నీ తన పనిని ఆపేసినపుడు ప్రాణం పోతుంది. కావున దయచేసి ఏ విషపురుగులు కరిసిన మన శరీరానికే ఆవిషానికి విరుగుడు మందును కనిపెట్టడం తెలుసు. దానికి మనం చేయవలసిందల్ల మన నాలుక ఏ రుచిని అడుగుతుందో ఆరుచిని సరళంగా ఇవ్వడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు అనే నమ్మకంతో ఆ పనులను మాత్రమే చేయడం వల్ల మనలను మనమే రక్షించుకోవచ్చు.

పాము కరిసిన వెంటనే వేపాకు, కాకరకాయ తింటూ ఇంట్లోనే ఉండకండి. ఇది ఒక తాత్కాలిక వైద్యం. మనస్సులో ఘాడమైన ధైర్యం మరియు చేదైన రుచులను తింటే కచ్చితంగా ఆ పాము యొక్క విషాన్ని తీసేస్తుంది. అయినా పాము కరిస్తే కాకరకాయ తినండి అదే విధంగా వైద్యశాలకు కూడా వెళ్లండి. ఎందుకంటే కొన్ని పాముల విషాలు ఈ చేదైన రుచులను కూడా అధిగమించి హాని కలిగించే అవకాశం ఉంది.

దేవస్థానాలలో ఉత్సవాల సంధర్భాలలో కొందరు వీపులకు కొండ్లు గ్రుచ్చి రథాన్ని లాగుతారు. నోట్లో చువ్వలను గ్రుచ్చడం, నాలుకలో చువ్వలను గ్రుచ్చడం, నిప్పు కుండలను ఎత్తుకోవడం లాంటి పనులను చేసే వారు నిమ్మకాయలను నోట్లో పెట్టుకుని నమిలి తింటారు. వేపాకులను కూడా నోట్లో వేసుకుని నమిలి తింటూ ఉంటారు. ఎందుకు అలా తింటారు. అంటే శరీరానికి కొన్ని గాయాలు ఏర్పడినపుడు ఈ శక్తితో ఆ అవయవాలలో ఉన్న కణాలు తనను నయం చేసుకోవడానికి బి.పిని పెంచినపుడు శరీరంలో ఉన్న అగ్ని శక్తి అయిపోతుంది. అగ్ని శక్తి ఇంకా కావలసి ఉంటుంది. కావున నాలుక చేదైన రుచులను అడుగుంది. కావున వారు చేదైన వస్తువులను నమిలి తినేటపుడు వారికి ఏం అనిపించదు. ఆ వ్యక్తులే మరుసటి రోజు ఇంట్లో ఒంటరిగా కూర్చున్నపుడు వేపాకును ఇచ్చి చూడండి. అతనికి అది చేదుగా ఉంటుంది.

కాబట్టి చేదు అనేది తియ్యగా అనిపిస్తుంది. అగ్ని శక్తికి గుండె, గుండె పై కవచం, చిన్న ప్రేగులు, శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం, నాలుక, సంతోషం

లాంటి అన్నింటికి సంభందం ఉందనేది అర్థం చేసుకోండి. ఈ సంభందాలను అర్థం చేసుకున్న వైద్యుడివల్ల మాత్రమే మీ వ్యాదులను నయం చెయ్యడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ సంభందాల గురించి తెలియని వైద్యులు ఒక నిర్ధారించిన అవయవంలో పరిశీలన చేసి ఆపరేషన్ చేసి మందులు, మాత్రలను ఇస్తూనే ఉంటాడు.

నాలుకే వైద్యుడు రుచియే మందు

మన శరీరంలో వ్యాది ఉత్పన్నం అయినపుడు నాలుక అనే వైద్యుడి ద్వారా రుచి అనే మందును ఎప్పుడైన అడుగుతూ ఉంటుంది. గర్భకాలంలో స్త్రీలు రకరకాలైన రుచుల ఆహారాన్ని వెతుకుతూ ఉంటారు. గర్భకాలంలో స్త్రీలు ఊరికేనే ఉండలేరు. ఏదైనా ఒక వస్తువును తింటూ ఉంటారు. అందులోనూ రుచులను మారుస్తూ తింటూ ఉంటారు. వారు వెతుకుతున్నది వస్తువు కాదు. అందులో ఉన్న రుచినే గర్భకాల స్త్రీలకు మనస్సుకు నచ్చిన మాదిరిగానే నడుచుకోండి. మనస్సుకు నచ్చిన ఆహారాన్ని కొని ఇవ్వండి అని మన పెద్దలు చెబుతారు. ఇందులో చాలా పెద్ద అర్థం ఉంది. గర్భకాలంలో శిశువును అభివృద్ధి చేసేందుకు ఏఏఅవయవాలు కలిసి ఆ పనిని చేస్తుందో ఆయా అవయవాలకు సంభందించిన శక్తి మన శరీరంలో తగ్గుతుంది. మన నాలుక శరీరంలో ఏ శక్తి తగ్గిపోయిందో దానికి సంబందించిన రుచిని కోరుతుంది. అందువలనే ఆ స్త్రీలు తీపి తినాలనిపిస్తుందని చెబుతారు, బూడిదను కూడా తింటారు. వారి నాలుక ఏదైనా తినాలి అనే కోరిక తోనే ఉంటుంది. రాత్రి రెండు గంటలకు లేచి ఏదైనా తీసుకుని తింటారు. ఎందుకంటే గర్భాశయంలో శిశువు యొక్క అభివృద్ధి జరిగేటపుడు శరీరం పోషక పదార్థాలను మందులు, మాత్రలనో అడగడం లేదు. రుచులనే కోరుకుంటుంది.

రుచులు అనేది మన ఆరోగ్యానికి చాలా చాలా ముఖ్యమైన ఒక ఔషదం అవుతుంది. అందువల్లనె మన పూర్వీకులు గర్భకాల స్త్రీలకు ఒక ఫంక్షన్ ఏర్పాటు చేశారు దీనికి. శ్రీమంతం అని చెబుతారు. ఆ సమయంలో ఆరు రకాల రుచికరమైనా ఆహారాలను తయారు చేసి అందరికి భోజనాలు పెట్టి సంతోషిస్తారు. కాని మనమందరం ఆ ఫంక్షన్‌కు వెళ్లి మంచిగా తిని వస్తున్నాం. కాని ఎందుకు అని ఎవరూ కూడా ఇప్పటి వరకు ఆలోచించలేదు. మనం తినడం కోసం ఫంక్షన్ కాదు. ఆస్త్రీ ఏ రుచులను అడుగుతుందో ఆయా రుచులను ఇవ్వాలని ఆ కుటుంబ సభ్యులకు అర్థం చేయడం కోసమే ఆ ఫంక్షన్ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేయబడినది. ఇలా గర్భకాల స్త్రీలకు వారి నాలుక కోరే రుచులను సరిగ్గా ఇవ్వడం ద్వారా సుఖ ప్రసావాన్ని, అందమైన, ఆరోగ్యమైన శిశువును

జన్మనిస్తారు. కాని ఇప్పుడు స్కానింగ్ ఫంక్షన్, ఆంటిబయాటిక్ ఫంక్షన్, మందులు, మాత్రల ఫంక్షన్ అని చేసుకుంటూ ఉండడం వల్ల అవయవ లోపం కలిగి ఉన్న శిశువులు, సిసేరియన్ జరుగుతుంది. కావున దయచేసి గర్భకాల స్త్రీలకు వారి నాలుక ఏఏ రుచులను కోరుకుంటుందో ఆయా రుచులను సరళంగా మనస్సుకు నచ్చిన మాదిరిగా తినడానికి అనుమతించండి. దాని మూలంగానే ఆరోగ్యమైన శిశువును జన్మనివ్వవచ్చు. కాని ఇప్పుడు గర్భకాలంలో చెక్కర వ్యాధి వచ్చిందని తీపి పదార్థాలను తినకూడదని కొందరు వైద్యులు చెబుతున్నారు. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. గర్భకాలంలో నాలుక తీపి కోరినపుడు మీరు ఇవ్వకుండా ఉంటే గనుక శిశువు కొన్ని లోపాలతో జన్మించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కావున ఎవరికైతే వ్యాది వచ్చిందో వారందరు తనను గర్భకాల స్త్రీగా అనుకుని మనసుకు నచ్చిన మాదిరి మీ నాలుకకు నచ్చిన ఆహారాలను సరళంగా తినండి. అప్పుడే వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు.

చేదు మరియు ఒగరు అనే రెండు రుచులను మనం సామాన్యంగా మనమే తినడం లేదు. తీపి తింటే చెక్కర వ్యాది వస్తుందని చెబుతున్నారు. వాటిని ఇప్పటి నుండి తినకండి ఉప్పు తింటే బి.పి పెరుగుతుందని అంటున్నారు కావున ఇప్పటి నుండి ఉప్పును ముట్టుకోకండి కారం తింటే చర్మ వ్యాది వస్తుందని చెబుతున్నారు కావున కారం తినకండి పిలుపు తింటే కీళ్ల, మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు కావున పులుపు తినకండి ఇలా ఆరు రుచులను ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క కారణాన్ని చెబుతూ తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారే మనం ఏం తిని బ్రతకాలి ఏ ఆహారాన్ని తీసుకున్న అందులో ఆరు రుచులలో ఏదో ఒక రుచి అందులో ఎక్కువగానో తక్కువగానో ఉంటుంది. ఇలా ప్రతీ ఒక్క రుచిని తినకూడదని చెబితే మనం ఉపవాసమే ఉండాలి. కావున దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. ఏరుచికి, ఏవ్యాదికి కూడా సంభంధమే లేదు మీ నాలుకే వైద్యుడు రుచియే మందు. కావున మీరు ఏ రుచిని తినాలి ఏ రుచిని తినకూడదని నాకు తెలియదు. మీకు తెలియదు. వేరేవరికి తెలుస్తుంది. వారి వారి నాలుకకు మాత్రమే తెలుస్తుంది. తీపి పదార్థాన్ని నోట్లో పెట్టుకోండి నచ్చితే ఇంకొక తీపి పదార్థాన్ని తినండి. మూడో సారి తీపిని తినేటపుడు నాలుక ఆ తీపిని ఇష్టపడదు. నాలుకకు అయిష్టత కలుగుతుంది. అపుడు తినకండి. ఆపేయండి. నాలుకకు ఇష్టం లేనపుడు తీపి పదార్థాలు తింటే అపుడు తీపికి సంభందించిన వ్యాదులు వస్తాయి. అలాగే ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే తినగలుగుతామా? తినలేము కాని అదే తక్కువగా ఉంటే తింటాము కదా!

పూర్వకాలంలో భోజన సమయంలో ఇస్తరాకులలో ఒక పక్కకు ఉప్పు కూడా పెట్టేవారు. అలా ఎందుకు పెట్టారు? మీరు ఆహారాన్ని తినేటపుడు ఉప్పు తక్కువగా ఉంటే మీ నాలుకకు ఎంత ఉప్పు తింటే నాలుకకు మంచిగా అనిపిస్తుందో అలా మీరు మీ భోజనంలో ఉప్పును కలుపుకోవాలని. కాని మనలో కొందరు తినేటపుడు ఉప్పు తక్కువగా ఉందని మొత్తం సాంబార్‌లో ఉప్పును వేస్తారు. ప్రతీ ఒక్కరి నాలుక యొక్క రుచుల స్థాయి వేరు వేరుగా ఉంటాయి. కావున మన నాలుకకు రుచి ఎక్కువగా, తక్కువగా అనిపిస్తుందంటే మిగితావారు అలాగే ఉండాలనే నిభందన లేదు. కావున వండేపుడు ఉప్పు, కారం, పులుపు అన్నింటిని లిమిట్‌గా వేసి వండండి. ఎవరెవరికి

ఉప్పు కావాలో వారికి మాత్రమే ఉప్పును మళ్లీ కలుపుకోవచ్చు, కారం కావాలంటే పచ్చడి కలుపుకోవచ్చు. ఇలా ఎవరెవరి ప్లేట్‌లలో వారికి వారు మాత్రమే కావలసిన రుచులను కలుపుకోవచ్చు. అందుకోసమే ఫ్రైలు, కొన్ని రకాల కూరలు, పచ్చళ్లు, పాపడాలు లాంటి వాటిని మన పూర్వీకులు కనిపెట్టినారు.

కావున దయచేసి ఇప్పటినుండి ఎవరు ఏ రుచిని చూసి భయపడకండి. రుచులన్నీ మనకు మంచిని చేయడానికే ఉన్నాయి. కాని మీ నాలుకకు నచ్చని ఏరుచులను కూడా తినకండి. నాలుకే వైద్యుడు రుచియే మందు. అనేది అర్థం చేసుకుని నాలుకకు నచ్చిన ఆహారాలను తినడం ద్వారా వ్యాధి లేకుండా జీవించవచ్చు.

చెక్కర వ్యాధి ఉన్నవారు తీపి తినండి ఏమీకాదు. బి.పి ఉన్నవారు మీ నాలుకకు కావలసినంత ఉప్పును తినండి. మీకు మంచి మాత్రమే జరుగుతుంది. ఇలా ఏ రుచిని కూడా పక్కకు పెట్టకుండా మీ నాలుక దేనిని కోరుకుంటుందో వాటిని తినడం ద్వారా మనం ఇక ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఆరోగ్యంగా – జీవిద్దాం.

ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం ఎలా?

ఆహారాన్ని ఎలా తింటే అందులో ఉన్న అన్ని పదార్థాలు నాణ్యమైన పదార్థాలుగా రక్తంలో కలుస్తుందనేది చూడబోతున్నాం.

1.ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినాలి.

ఆహారాన్ని ఇలా తినాలి. అలా తినాలి. వాటిని తినాలి.వీటిని తినాలి. ఇలాంటి నిభందనలు ఏమీ లేకుండానే ఒకే ఒక్క చిన్న పద్ధతి ద్వారా ఆహారాన్ని మంచిగా జీర్ణం చేయవచ్చు. అది ఏమిటంటే ఆకలి అయితే మాత్రమే తినాలి. ఆకలి అంటే ఏమిటి? మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు ఏకమై మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఆహారాన్ని మంచిగా జీర్ణం చేసి రక్తంలో కలపడానికి సిద్ధం అని శరీరం మనతో మాట్లాడే బాషయే ఆకలి.

ఆకలి లేకుండా తింటున్న ప్రతీ ఆహారం మలినాలుగా మారుతుంది లేదా విషంగా మారుతుంది. చాలా చాలా చాలా చాలా ముఖ్యమైన ఒక రహస్యం ఏమిటంటే ఆకలైతే మాత్రమే తినాలి. కాని కొందరు సమయానుసారంగా తింటే ఏ వ్యాధి రాదని చెబుతున్నారు. కాని అది తప్పు ఎవరెవరైతే సమయానుకూలంగా తింటున్నారో వారందరికి వ్యాధి వస్తుంది. ఆకలైనపుడు తినడం అనేది వేరు. సమయం చూసి తినడం అనేది వేరు.

ఉదాహారణకు ఉదయం పది గంటలకు తింటున్నారు. దాని తరువాత ఏ పని కూడా చేయలేదు. పెద్దగా మీరు మీ శరీరానికి శ్రమ ఇవ్వలేదు అనుకుందాం. మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు గడియారాన్ని చూడగానే మనం ఏమనుకుంటాం. తినాలని అనుకుంటాం. కాని ఆకలి అవుతుందా అని గమనించామా? అంటే లేదు. ఉదయం తిన్న ఆహారమే ఇంకా జీర్ణం కాకుండా రక్తంలో కలవకుండా ఉన్నపుడు ఆకలి లేకుండా సమయం చూసి మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు భోజనం చేస్తే శరీరానికి వ్యాధి వస్తుంది.

ఇంతకు ముందు కడుపులో ఉన్న ఆహారం జీర్ణం కాదు. ఇపుడు తీసుకుంటున్న ఆహారము కూడా జీర్ణం కాదు.

ప్రపంచంలో సర్వ వ్యాదులకు మొదటి కారణం ఆకలి లేనపుడు తినడమే. రెండవ ఉదాహారణ ఉదయం పది గంటలకు ఆహారం తీసుకుంటున్నారు. కటినమైన శ్రమ చేసారు. పన్నెండు గంటలకు ఆకలి అవుతుంది. నేను ఇప్పుడు తినను. సమయానుసారంగానే తింటాను. రెండు గంటలకు తింటానని జాప్యం చేస్తే ఏమవుతుంది? కడుపులో ఉన్న హైడ్రోక్లోరైడ్ ఆమ్లం పన్నెండు గంటలకు స్రవించి రెండు గంటల పాటు ఈ ఆమ్లానికి జీర్ణం చేయడానికి ఏమీ లభించక పోవడం వల్ల నీరసించి పోతుంది. కావున ఆకలై రెండు గంటల తరువాత తిన్న ఆ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. కావున మనం అర్థం చేసుకోవాలిసిన విషయం ఏమిటంటే సమయ సమయానికి వ్యాది వస్తుంది. ఆకలైనపుడు తింటే వ్యాది రాదు. వచ్చిన వ్యాది కూడా నయమవుతుంది.

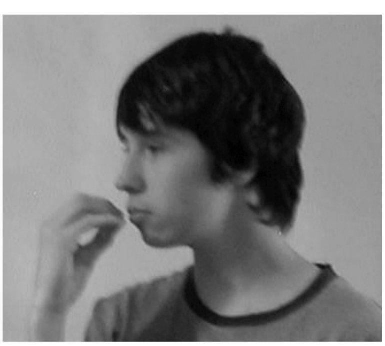
ఒక్క రోజుకు మూడు పూటలు తినాలని ఎవరు కనిపెట్టిన చట్టం ఇది? కొందరికి శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారు ఒక్క రోజుకు ఐదు సార్లు కూడా తినవచ్చు. ఇంకా కొందరికి శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండవచ్చు. వారు రెండు సార్లు తింటే సరిపోతుంది. కావున ఈ రోజునుండి దయచేసి తినడానికి సమయాన్ని చూడకండి. మనం మన పనిని చేస్తూనే ఉండాలి. ఎప్పుడైతే ఆకలి అనే స్పర్శను మీ శరీరం గ్రహిస్తుందో అపుడే మీరు ఆహారం తినడం గురించి ఆలోచించి దాని తరువాతనే తినాలి. తిరువల్లువర్ రాసినటువంటి సూక్తుల పుస్తకంలో ఒక చోట ఇలా రాసి ఉన్నారు. “శరీర ఏవ్యాదికి కూడా శరీరానికి మందులు అవసరమే లేదు. తిన్న భోజనం జీర్ణం అయినతరువాత మళ్లీ మంచిగా ఆకలైనపుడు ఆహారాన్ని తింటే ఏవ్యాదికి కూడా మందుల అవసరం ఉండదు''. కావున ఈచికిత్సలో చాలా ముఖ్యమైనటువంటి విషయం ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినాలి.ఈ ఒక్క విషయాన్ని అనుసరించకుండా దీని తరువాత వచ్చే కొన్ని పద్దతులను పాటించడం ద్వారా మీకు ఫలితం తక్కువగానే ఉంటుంది.

ఒక్క రోజుకు మూడు పూటలు నెలకు 90 సార్లు ఆహారం తింటున్నాం. అందరూ 90 సార్లు ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినలేరు. నెలకు పదిసార్లైనా ఆకలైనపుడు తినే అలవాటు చేసుకోండి. క్రమక్రమంగా 20 మరియు 30 సార్లు అని పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.. మనలో కొందరు ఒక కంపెనీలో పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఒకటి గంట్లకు (LUNCH TIME) బోజన సమయం రెండు గంటలకు తిరిగి మళ్లీ పని ప్రారంభించాలి. ఒక వేళ అపుడు ఆకలి లేకపోతే ఏం చేయాలి అనే సందేహం

రావచ్చు. మళ్లీ చెబుతున్నాను కొన్ని సందర్భాలలో ఆకలి లేకుండానే తినవలసి వస్తుంది. అలాంటి సమయాలలో ఇప్పుడు చెప్పబోయే కొన్ని టెక్నిక్‌లను ఉపయోగించండి. దాని మూలంగా ఆహారం మలీనంగాను విషంగాను మారడం నుండి మనం తప్పించవచ్చు. అయినా ఇంట్లో ఉన్నపుడు మరియు మన వల్ల సాధ్యమైన చోట ఆకలి కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండడం మంచిది. కావున దయచేసి ఆకలి ఉన్నపుడు మాత్రమే ఆహారాన్ని తినండి.

2. ఆహారంలో లాలాజలం కలవాలి.

తినేటపుడు ఆహారంలో లాలాజలం మంచిగా కలిసేటట్లు తినాలి. లాలాజలం కలిసిన ఆహారం మాత్రమే మంచి పదార్థంగా రక్తంలో కలుస్తుంది. లాలాజలం కలవని ఆహారం చెడు పదార్థాంగా రక్తంలో కలుస్తుంది. లాలాజలంలో చాలా ఎన్‌జైమ్‌లు ఉన్నాయి. ఆహారంలో మూలకొసలను వేరు చేయడానికి ఇవి చాలా సహకరిస్తుంది. లాలాజలంతో నోటిలో జీర్ణం చేయబడిన ఆహారం మాత్రమే జీర్ణాశయంలో జీర్ణం చేయడం సాధ్యమవుతుంది. లాలాజలంతో జీర్ణం కాని ఆహారం కడుపులోకి వెళ్లినపుడు అది చెడు పదార్థంగాను అది మలిన పదార్థంగాను మారుతుంది. లేదు లేదు మేము లాలాజలం కలిసేట్లుగానే తింటున్నామని అందరం



చెబుతాం. కాని వాస్తవానికి లాలాజలం కలవడం లేదు. తినేటపుడు ఆహారాన్ని నమిలే సమయంలో ఎవరైతే పెదవులను మూయకుండా నములుతున్నామో వారికి లాలాజలం ఆహారంతో కలవడం లేదు. తినేటపుడు పెదవులను మూసి నమలాలి. అపుడే లాలాజలం బాగా కలుస్తుంది. పెదవులను మూయకుండా నమలడానికి, పెదవులను మూసి నమలడానికి ఏమిటి వ్యత్యాసం అంటే ఆహారాన్ని ఒక బంతిలాగా ఊహించుకోండి. లాలాజలం ఒక బంతి. పెదవులను తెరుచుకుని నములేటపుడు గాలి బంతి నోటిలోపలికి వెళ్లి బోజనానికి లాలాజలానికి మధ్యలో అడ్డుగా మారి జీర్ణవ్యవస్థను చెడగొడుతుంది. నోటిలో జరిగే జీర్ణవ్యవస్థకు గాలి శత్రువు. కాబట్టి దయచేసి ఇప్పటి నుండి ఎప్పుడు ఏమి తిన్నా ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టడానికి మాత్రమే పెదవులను తెరవండి. ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టగానే పెదవులను తెరవకుండా పెదవులను మూసి నమిలి మింగే వరకు పెదవులను తెరవకుండా ఉండండి.

అమెరికా, ఇంగ్లాండ్, ఇటలి దేశాలలో చెక్కర వ్యాది చాలా తక్కువ ఎందుకంటే ఈ దేశాలలో ఉన్న ప్రజలకు పెదవులను మూసుకుని తినే అలవాటు ఉంది.

కొందరు భయటి దేశస్తులు మన ఊరికి వచ్చినపుడు వారు ఆహారాన్ని స్వీకరించేటపుడు గమనించండి వారు పెదవులను తెరవకుండా చాలా చక్కగా పెదవులను మూసి నమిలి మింగుతారు. కాని ఇండియా, శ్రీలంక, మలేషియా, సింగపూర్ లాంటి దేశాలలో పెదవులు తెరుచుకుని తినడం ద్వారా ఈ దేశాలలో చెక్కర వ్యాది ఎక్కువగా ఉంది. వెంటనే కొన్ని దేశాలు బుద్ధి శాలి దేశాలు అని కొన్ని దేశాలు బుద్ధి హీన

దేశాలు అని తప్పుగా అనుకోకండి. కొన్ని దేశాలలో మనస్సుకు సంభందించిన వ్యాదులకు మందులు, మాత్రలు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. పెదవులను మూసుకుని తినే అన్ని దేశాలలోను ఉన్న ప్రజలందరు మనస్సుకు సంభందించిన వ్యాదులతో సతమతమవుతూ మానసిక రోగులనే ముద్ర వేయబడి అందరు ప్రతీ రోజు కొన్ని మాత్రలు తింటూ ఉన్నారు. కొన్ని దేశాలలో శరీరం సక్రమంగా లేదు కాని మనస్సు సక్రమంగా ఉంది. ఇంకా కొన్ని దేశాలలో మనస్సు సక్రమంగా లేదు కాని శరీరం సక్రమంగా ఉంది. కావున మందుల, మాత్రల కంపెనీలకు అన్ని దేశాలలోను వ్యాపారం సాఫీగా సాగుతుంది. కావున దయచేసి ఇప్పటినుండి ప్రతీ ఒక్క బుక్క ఆహారాన్ని పెదవులు మూసి నమిలి మింగండి.

పెదవులను మూసుకుని నమిలితే సమయం ఎక్కువగా పడుతుందని సందేహాలు రావచ్చు. సమయం ఎక్కువ కాదు తక్కువగానే అవుతుంది. మీరు ఒక్క చప్పాతినీ నోట్లో పెట్టుకుని పెదవులను తెరుచుకుని 40 సార్లు నమలండి చప్పాతి చప్పాతి లాగే ఉంటుంది. కాని చప్పాతి అంబళి లాగ కాదు. కాని పెదవులను మూసుకుని నాలుగు సార్లు నమలడం వల్ల చప్పాతి అంబళి లాగా మారుతుంది. మింగవలసిన పని లేకుండా గులాబ్ జామూన్ లాగా జారుతూ లోపలికి వెళ్తుంది. పెదవులను తెరుచుకుని ఎక్కువ సమయం తినడం కన్నా పెదవులను మూసుకుని తక్కువ సమయంలో తిని ముగించుకోవచ్చు. ఎప్పుడైతే పెదవులను మూసుకుని నములుతున్నావో లాలాజలానికి ఒకటే సంతోషం. గాలి అనే శత్రువు లేదు కాబట్టి త్వరగా ఆహారంలో ఉన్న అన్ని మూల కొసలను వేరుచేసి వాటిని మంచిగా జీర్ణం చేస్తుంది.

ఈ పద్ధతిలో తినేటపుడు ఒక చిన్న ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఒక వారం రోజులు దవడ నొప్పిగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే 50 సంవత్సరాలుగా లేని కొత్త అలవాటు కదా అలాగే నొప్పి ఉంటుంది. ఆ నొప్పిని భరించుకుంటూ ఒక వారం రోజులు ఓపికతో ఉంటే జీవితమంతా ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు.

కావున చికిత్సలో చాలా చాలా ముఖ్యమైన రెండవ అంశం తినేటపుడు వడ, బోండ, బజ్జి, ఉప్మ, పొంగల్, ఊత్తప్పం ఏది ఎప్పుడు ఎవరు తిన్నా పెదవులను మూసుకుని నమిలి మింగేవరకు పెదవులను తెరవకూడదు.

3. తినేటపుడు దృష్టి ఆహారంలోనే ఉండాలి.

తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలోనే ఉంచాలి. మనం తినేటపుడు తింటున్నామనే ఆలోచనతో ఆహారంలో దృష్టి పెట్టి తింటే దానిని మంచిగా జీర్ణం చేస్తుంది. తినేటపుడు ఆలోచనలను కుంటుంబం, వ్యాపారం లాంటి వేరే ఏవైన విషయాలలో దృష్టి పెట్టి తిన్నపుడు జీర్ణాశయం సరిగా జీర్ణం చేయడం లేదు. మనం మెదడుకే కదా పనిని ఇస్తున్నాం. జీర్ణం కడుపులోనే కదా అవుతుంది. అక్కడ ఎలా ఇబ్బంది ఏర్పడుతుందనే సందేహం రావచ్చు. మన మెదడుకు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు గ్రంథులకు వేకస్ అనే నరాల ద్వారా అనుసందానం అయ్యి ఉంది. మనం దేని గురించి అనుకుంటామో దానికి సంభందించిన గ్రంథులను ఈ వేకస్ అనే నరం స్రవింపజేస్తుంది.

ఉదాహారణకు మనం మూత్రవిసర్జన చేయడానికి ఏంచేస్తున్నాం. ఏదైన స్విచ్చును వేయడం ద్వారా మూత్రం వస్తుందా? దానికని వేరుగా స్విచ్చు

ఏమీ లేదు. మనస్సులో మూత్ర విసర్జన జరగాలని అనుకోగానే వస్తుంది కదా కావున మనస్సులో అనుకుంటే మూత్రాశయంలో తలుపులు తెరవవచ్చు. అదే మాదిరి మనస్సులో అనుకుంటే తలుపును మూయవచ్చు. దీని ద్వారా మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఒక రహస్యం ఏమిటంటే మనస్సులో అనుకుంటే మన శరీర అవయవాలను పని చేయించవచ్చు. వ్యాదులు ముందుగా మనస్సులోనే ఏర్పడుతుంది. తరువాత మనస్సే అవయవాలకు వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అదేమాదిరి మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామని అనుకొని ఉంటే మాత్రమే అవయవాలకు వ్యాది నయమవుతుంది.

ఉదాహారణకు మనం నిద్ర పోతున్నపుడు కళలు కంటాం. కళలో ఒక పాము మనలను పరుగెత్తించినట్లు కళలు కంటున్నాం. కళలో వేగంగా పరుగెడుతున్నాం. వెంటనే కళ ఆగిపోయి మనం లేచి కూర్చోని చూసేటపుడు మన గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. డగ్ డగ్ అని కొట్టుకుంటుంది. శరీరమంతటా చెమటలు వచ్చి ఉంటుంది. మనం కళలోనే కదా పరుగెత్తాం. మరి ఎందుకు చెమట వచ్చింది. గుండె డగ్ డగ్ అని ఎందుకు వేగంగా కొట్టుకుకుంటూ ఉంది అని అంటే కళలో పరుగెత్తిన్నట్లు మనస్సు అనుకున్నపుడు శరీరంలో పరుగెత్తడానికి కావలసిన శక్తిని కోల్పోతున్నాం. అందుకోసం గ్రంథులను ప్రేరేపించబడుతుంది. ఈ రెండు ఉదాహారణల మూలంగా మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మనం దేని గురించి ఆలోచిస్తున్నామో దానికి సంభందించిన శరీరంలో ఉన్న గ్రంథులు పనిచేస్తుంది.

కావున ఆహారాన్ని తినేటపుడు మన ఆలోచన దృష్టి నేను తింటున్నానని ఉంటే మాత్రమే జీర్ణానికి సంభందించిన అన్ని గ్రంథులు మంచిగా స్రవిస్తుంది. అలా కాకుండా తినేటపుడు కుటుంబం, వ్యాపారం, పిల్లలు, భార్య, భర్త అని ఆలోచించే వారికి జీర్ణ గ్రంథులు స్రవించక పోవడం వల్లనే మనకు వ్యాదులు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. కావున దయచేసి ఇకనుండి తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలోనే ఉంచండి.

ఒక జ్ఞాని దగ్గరికి వెళ్లి కొందరు అడిగారు అయ్యా ప్రపంచంలో ఉన్న వ్యాదులకు కారణం ఏమిటని అప్పుడు ఆజ్ఞాని చెప్పాడు తినేటపుడు ఎవరూ తినడం లేదని చెప్పాడు. మళ్లీ అడిగారు ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులను నయం చేయడం ఎలా?అని దానికి ఆజ్ఞాని చెప్పాడు తినేటపుడు తింటే సర్వ వ్యాదులు నయమవుతుందని ఈజవాబుకు అర్థం ఉంది. తినేటపుడు తినాలి అంటే ఏమిటి? తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలో ఉంచాలి. తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలో ఉంచే ఎవరికి ఎటువంటి వ్యాదులు రావడం లేదు.

కావున తినేటపుడు ఆహారానికి మర్యాద ఇచ్చి ఈ ఆహారాన్ని ఇచ్చిన దేవునికి, ప్రకృతికి కృతజ్ఞతలు చెప్పి వారి వారికి తెలిసిన ప్రార్థనను చేసి ఆహారానికి మర్యాదను ఇచ్చి తింటే మాత్రమే వ్యాదులు నయమవుతాయి. మన కుంటుంబ వైద్యునికి మర్యాద ఇస్తే వ్యాదులు పెరిగి పెద్దదిగా అవుతాయి. కావున వైద్యునికి మర్యాదను ఇవ్వడం వదిలేసి తినే భోజనానికి మర్యాదనను ఇచ్చే అలవాటను చేసుకోండి.

ఆహారం తినేటపుడు ఆహారాన్ని చేతిలో తీసుకుని ఈ ఆహారం జీర్ణాశయానికి వెళ్లి జీర్ణమై రక్తంగా

మారి శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు ఆహారంగాను, సర్వ వ్యాదులకు ఔషదంగాను వ్యవహరిస్తుంది అనే దృక్పదంతో తింటే మాత్రమే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఆకలి లేకుండా దేనిని తినకండి. తినేటపుడ ఆహారాన్ని తప్ప వేరే ఏమీ ఆలోచించకండి.

కావున తినేటపుడు దృష్టిని దయచేసి ఆహారంలో ఉంచి వేరే ఎలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

4.ఆహారాన్ని పళ్లతో మంచిగా అంబలి లాగా నమిలి మింగాలి.

మనం తినేటపుడు ఆహారాన్ని పళ్లతో మంచిగా నమిలి తినాలి. ఎవరైతే ఆహారాన్ని మంచిగా నమలకుండా ఉండలు ఉండలుగా అలాగే మింగుతున్నారో వారి జీర్ణాశయం వారిని ఒక ప్రశ్న అడుగుతుంది. "నాదగ్గర నమలడానికి ఏమైనా పళ్లు ఉన్నాయా?" లేదా జీర్ణాశయంలో మిక్సి మాదిరి ఏవైన బ్లేడ్‌లు ఉన్నాయా. లేదా జీర్ణాశయంలో గ్రైండర్ లాంటి రుబ్బు రోలు ఉందా? అని జీర్ణశయం మనలను చూసి అడుగుతుంది. జీర్ణాశయంలో పళ్లు లేవు, బ్లేడ్‌లు లేవు, రుబ్బురోలు లేదు. మరి మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణాశయం ఎలా జీర్ణం చేస్తుందంటే జీర్ణాశయం ఒక బిందెలాంటి జీర్ణాశయంలో HYDROCLORIC ACID (HCL) అనే ఆమ్లం స్రవిస్తుంది. ఈ ఆమ్లమే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది. ఈ ఆమ్లాం యొక్క శక్తి ఏమిటంటే మన జీర్ణాశయంలో ఆకలైనపుడు స్రవిస్తుంది. ఈ (HCL) ఆమ్లాన్ని తీసి ఒక ఇనుము మీద పోస్తే ఆ ఇనుము కూడా కరిగిపోతుంది. ఇలా ఇనుమునే కరిగించే శక్తి కల్గిన ఆమ్లమే ప్రతీసారి ఆకలైనపుడు మన జీర్ణాశయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఇనుమును కరిగించే ఆమ్లము జీర్ణాశయాన్ని ఏమి చెయ్యదా అని సందేహం వస్తుంది. జీర్ణాశయానికి ఈ ఆమ్లానికి మధ్యలో మ్యూకస్ అనే ఒక జిగురు పొర ఉంటుంది. ఈపొర ఆమ్లాన్ని జీర్ణాశయంతో కలవకుండా జీర్ణాశయానికి ప్రమాదం ఏర్పడకుండా రక్షిస్తుంది. ఆకలైన తరువాత చాలా సమయం వరకు తినకుండా ఉంటే జీర్ణాశయంలో స్రవించిన ఆమ్లము తినకడానికి ఏమి లభించకుండా ఈమ్యూకస్ జిగురు పొరలను తినడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా ఆకలయ్యి తినకుండా జీర్ణాశయాన్ని మాడ్చే వ్యక్తులకు కొంతకాలం తరువాత ఈ ఆమ్లము జిగురు పొరను తింటూ ఉండడం వల్ల ఒక నిర్ధారిత రోజులలో జీర్ణాశయానికి తగిలి ఇనుమును కరిగించే ఆమ్లము జీర్ణాశయానికి తగలగానే జీర్ణాశయంలో సమస్య ఉత్పన్నమై పుండ్లు ఏర్పడుతాయి. అప్పుడు అతి భయంకరంగా కడుపు నొప్పి ఏర్పడుతుంది. దీనినే అల్సర్ అని అంటారు.

అల్సర్ రాకుండా ఉండడానికి సమయానికి సక్రమంగా సమయం దాటకుండా తినాలని ప్రపంచ

వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎవరెవరైతే సమయాన్ని చూసి చూసి సక్రమంగా తింటున్నారో వారికే అల్సర్ వస్తుంది. ఆకలైనపుడు మాత్రమే తింటే మాత్రం అల్సర్ నయమవుతుంది. సమయం అయినపుడు తినడానికి ఆకలైనపుడు తినడానికి చాలా తేడాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఉదయం పది గంటలకు ఒక వ్యక్తి ఆహారం తింటున్నాడు. ఆయన ఎలాంటి పని చేయకుండా ఉన్నాడు. మధ్యాహ్నం రెండు కాగానే ఆయన సరిగ్గా సమయం చూసి ఆకలిలేనపుడు తింటే ఏమవుతుంది. అంతకు ముందు జీర్ణంకాని ఆహారం జీర్ణాశయంలో ఉన్నపుడు అది కూడా చెడిపోతుంది. కొత్తగా తినవలసిన కొత్త ఆహారము చెడిపోతుంది. ఇలాగే ఉదయం పది గంటలకు ఒక వ్యక్తి ఆహారం తీసుకున్నాడు. అతను అపుడు నేను సమయం చూసే తింటానని రెండు గంటల వరకు ఆలస్యం చేస్తూ ఉంటే ఈ రెండు గంటల సమయంలో ఆమ్లము జీర్ణాశయంలో పుండ్లు కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. కావున సమయం చూసి తినడమే వ్యాధి, ఆకలైనపుడు తినడం ఆరోగ్యం.

ప్రపంచ వైద్యులు సమయానికి తప్పకుండా తినాలని చెబుతారు. దయచేసి సమయం చూసి ఎవరూ తినకండి ఆకలైతే మాత్రమే తినండి.

కావున తినేటపుడు పళ్లతో మంచిగా నమిలి నమిలిన తరువాత మింగాలి. మనం సామాన్యంగా పళ్లకు పని చెప్పడమే లేదు. ఉండలు ఉండలుగా మింగేస్తున్నాం. మనం మొత్తం 40 బుక్కలుతింటామని అనుకుందాం. మొదటి నాలుగుబుక్కలు మింగేస్తామని అనుకుందాం. మొదటి నాలుగు బుక్కల ఆహారం పళ్లకు పని చెప్పకుండా ఉండలు ఉండలుగా జీర్ణాశయంలో 40 బుక్కలు తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం కోసం ఉత్పత్తి అయిన ఆమ్లము మొదటి నాలుగు బుక్కలకే సరిపోయింది. ఎందుకంటే పళ్లు చేయవలసిన పనిని ఆమ్లము చేసింది. కావున మనం ముందుగా తిన్న నాలుగు బుక్కలు మాత్రమే మంచి రక్తంగా మారుతుంది. దాని తరువాత తినే 36 బుక్కలు జీర్ణాశయంలో ఆమ్లము లేకపోవడం వలన మలీన పదార్థంగాను, మలంగాను మారుతుంది. ఇంకా పొట్ట పెరగడానికి శరీరం ఊబకాయం కావడానికి ఒకే ఒక కారణం పళ్లకు పని ఇవ్వకపోవడం. మాత్రమే

జీర్ణాశయంలో ఆమ్లము ఉన్నపుడు తినే ఆహారం జీర్ణం అవుతుంది. పొట్టగా మారదు. జీర్ణాశయంలో ఆమ్లము అయిపోయిన తరువాత తినే ఆహారం జీర్ణం కావడం లేదు. బొర్రగా మారుతుంది. శరీరం అధిక లావుగా కావడానికి ఇదే కారణం. కాబట్టి పళ్లకు దయచేసి పని ఇవ్వండి. ఒక ఆహారపదార్థాన్ని ఎంత సమయం నిమిలి అంబలి లాగా నమిలిన తరువాత జీర్ణాశయంలోకి పంపిస్తున్నారో జీర్ణాశయంలో ఉన్న ఆమ్లానికి పని తగ్గుతుంది. తగిన ఆమ్లము ద్వారా మీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేసి మిగిలియున్న ఆమ్లాలు తరువాత వచ్చే ఆహారాల కోసం సిద్దంగా ఉంటుంది. కావున మనం తింటున్న కూరలు, చారు, మజ్జిగ, పాయాసం, బీడా లాంటి అన్ని ఆహారాలు జీర్ణమవ్వాలంటే ప్రారంభం నుండే ప్రతీ ఒక్క బుక్క ఆహారాన్ని మంచిగా నమిలి అంబలి లాగా చేసి మింగాలి. మనలో కొందరు పొట్ట మరియు శరీరం లావు తగ్గడానికి నడవడం(WALKING) పోవడం అలవాటు నాలుగు కిలోమీటర్లు వాకింగ్ వెళ్లి వచ్చిన వెంటనే నాలుగు ఎగ్‌పఫ్స్ తింటే శరీరం ఎలా లావు తగ్గుతుంది. కొందరు కొత్త టెక్నాలజి మూలంగా

(వైబ్రేటర్) VIBRATOR పొట్టపై తగిలించుకుని VIBRATOR మీదికి ఎక్కి నిల్చోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల ద్వారా కదిలించడం మూలంగా శరీర బరువును తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఆకలిలేకుండా ఇష్టం వచ్చినవన్నీ ఎందుకు తినాలి. తరువాత ఎందుకు వైబ్రేటర్‌లు ఎందుకు వాడాలి. ఆకలైనపుడు తింటే పొట్టలు పెరగవు. శరీరం లావుగాను ఉండదు. ఎందుకు మరీ మనకు ఈ ధైర్య సహాసాలు కావున మన చికిత్సలో శరీర లావును తగ్గించడానికి బొర్రను తగ్గించడానికి సులువైన మార్గం పళ్లకు పని ఇవ్వడమే

మీ బరువును ఈ రోజే నమోదు చేసుకోండి మేము చెప్పిన ప్రకారం ఆహారాన్ని తినండి కచ్చితంగా ఒక నెలలో మీ బరువు కొన్ని కిలోలు తగ్గుతుంది. మీరు వాకింగ్ పోవలసిన అవసరం లేదు వైబ్రేటర్ యంత్రం ఉపయోగించవలసిన అవసరమూలేదు. ఇంతకు ముందు ఒక పూటకు 5 చప్పాతీలు తినే వ్యక్తిగా ఉంటే మీరు ఇప్పుడు 7 చప్పాతీలు తింటూ కూడా మీ శరీర బరువును తగ్గించవచ్చు. ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరం లావుగా అవుతుంది. అనేది తప్పైన అభిప్రాయం. తక్కువగా తింటేనే బరువు తగ్గుతుందనేది కూడా అపోహ మాత్రమే. పళ్లకు ఎక్కువ పని ఇవ్వడం ద్వారా ఎక్కువగా తింటూకూడా బరువును తగ్గించవచ్చు.

మన చికిత్సలో మీ మనసుకునచ్చిన సర్వ ఆహారాలను పళ్లకు మంచిగా పనిఇచ్చి అంబలిలాగా నమిలి మింగడం మూలంగా మనసుకు నచ్చిన సర్వ ఆహారాలను సరళంగా తింటునె శరీర బరువును తగ్గించవచ్చు.

మన చికిత్సలో ముందుగా బొర్ర తగ్గుతుంది. శరీర బరువు తగ్గుతుంది. తరువాతనే వ్యాదులు నయమవుతాయి. కావున మన చికిత్సను ఆచరించేటపుడు శరీర బరువు తగ్గితే దయచేసి భయపడకండి మీ బరువు ఎంత తగ్గుతుందో అంతే స్థాయిలో మీ శరీరంలో మలీనాలు ఉన్నాయని అర్థం. మన చికిత్సను ఆచరించేటపుడు ఎవరి బరువైతే తగ్గలేదో మీరు మలినాలు లేని వారిగా ఉన్నారని అర్థం. మీ బరువు కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతుంది తరువాత ఒక్క నిర్థారిత రోజులలో నుండి కొన్ని నెలల వరకు ఒకే బరువు ఉంటుంది. అపుడు అర్థం చేసుకోండి అదే మీ వాస్తవమైన ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు అని. తరువాత మళ్లీ మీబరువు కొద్ది కొద్దిగా పెరుగుతూ వస్తుంది. ఇప్పుడు పెరుగుతున్న బరువు ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు, నరాలు, కండరాలతో ఉత్పన్నమైన ఆరోగ్యమైన శరీరం. ఇలా ఎక్కువగా అవుతున్న శరీర బరువు తరువాత తగ్గదు. ఆరోగ్యంగా ఎలాంటి శారీరక సమస్యలు లేకుండా ఉంటారు

కావున దయచేసి ఒక బుక్క ఆహారం తీసి నోట్లో పెడితే కనీసం పది లేదా పదిహేను సార్లు మంచిగా నమిలి అంబలి లాగా చేసి లాలాజలాన్ని కలుపుకుని మింగడం ద్వారా జీర్ణాశయానికి సహకరించినట్లవుతుంది. పళ్లతో బాగా నమలడం మూలంగా జీర్ణాశయం పనిని తగ్గిస్తే జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉంటుంది. జీర్ణాశయం సంతోషంగా ఉంటేనే వ్యాదులు నయమవుతాయి. మనం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.

5.జీర్ణాశయంలో జరిగే జీర్ణానికి నీరు శత్రువు

ఆహారం తీసుకునే అరగంట ముందు నీరు త్రాగకూడదు. తినేటపుడు మధ్య మధ్యలో నీరు త్రాగకూడదు. తిని ముగించిన వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. తిన్న తరువాత కనీసం అర్ధ గంట సమయం వరకు నీరు త్రాగకుండా ఉండాలి.

కొందరు తినడం ప్రారంభించే ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగేసి తినడం ప్రారంభిస్తారు. వీరికి జీర్ణం సక్రమంగా కాదు. ఎందుకంటే జీర్ణాశయంలో హైడ్రోక్లోరైడ్ ఆమ్లం స్రవిస్తుంది. ఈ ఆమ్లమే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుందనేది ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. జీర్ణాశయంలో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం కోసం స్రవించిన ఉన్న ఆమ్లం, మనం త్రాగిన నీటి వలన ఆమ్లం పలచన బడుతుంది. (డైల్యూట్) జీర్ణాశయంలో ఉన్న ఆమ్లాన్ని నిర్వీర్యం చేసిన తరువాత మనం ఎంత మంచి ఆహారాన్ని మంచి పద్ధతిలో తిన్నా అవి సక్రమంగా జీర్ణం కావు. కనుక నీరు త్రాగిన వెంటనే ఎవరైనా భోజనం చేయడానికి పిలిస్తే నేను ఇప్పుడు రాను ఇప్పుడే నీరు త్రాగి ఆమ్లాన్ని నిర్వీర్యం చేసాను. కావున నేను ఒక అర్ధగంట తరువాత తింటానని చెప్పాలి. ప్రతీ ఒక్క సారి తినడానికి కూర్చున్నపుడు గడిచిన అర్ధగంట సమయంలో నీరు త్రాగామా? అని గుర్తు చేసుకోవాలి. కావున తినడానికి అర్ధగంట సమయానికి ముందు నీరు త్రాగకుండా ఉంటే మనం తినే ఆహారం బ్రహ్మాండంగా జీర్ణమవుతుంది.

తినేటపుడు మధ్య మధ్యలో నీరు త్రాగకూడదు. అలా త్రాగినా జీర్ణం సక్రమంగా కాదు. తినేటపుడు మంచిగా ఆహారాన్ని పళ్లతో నమిలి అంబళి లాగా చేసి లాలాజలం కలుపుకుని తినేవారికి మధ్య మధ్యలో నీరు త్రాగలనే ఆలోచన రాదు.

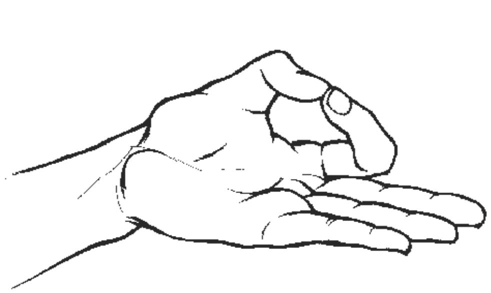
తిని ముగించగానే నీరు త్రాగకూడదు. మనలో చాలా మంది తిని ముగించగానే ఒక గ్లాస్, ఒక జగ్ అనే మోతాదులో నీరు త్రాగుతున్నాం. ఇది కూడా జీర్ణానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కావున తిన్న తరువాత ఒక అర్థ గంట సమయం వేచి ఉండి తరువాతనే నీరు త్రాగాలి.

తినడానికి అర గంట ముందు, తినేందుకు ఒక అర్థగంట సమయం పడుతుంది, తిన్న తరువాత ఒక అర్థ గంట సమయం మొత్తానికి ఒకటిన్నర గంటలు నీరు త్రాగకూడదు. ఒకటిన్నర గంట సమయం నీరు త్రాగకుండా ఎలా ఉండాలి. ఈ సమయంలో ఎక్కిళ్లు, ఇబ్బందులు, దాహం, గొంతు ఆరిపోవడం, నాలుక ఆరిపోవడం, ఆహారం కారంగా ఉన్నపుడు ఇలాంటి వివిధ సమస్యలు వచ్చినపుడు నీరు త్రాగకుండా ఎలా ఉండాలి అని కొందరికి మనస్సులో సందేహాలు రావచ్చు.

ఆహారం కారంగా ఉంటే ఎందుకు నీరు త్రాగాలి. మన నాలుక ఆహారం కారంగా ఉందని మనతో మాట్లాడుతుంది కాని మన నాలుక నీరు త్రాగండి అని చెప్పిందా? ఆహారం కారంగా ఉంటే తగ్గించడానికి మార్గం ఏముందని ఆలోచించాలే తప్ప నీరు త్రాగకూడదు. కావున ఆహారం కారంగా ఉన్నపుడు అవసరమైతే కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె లాంటి నూనెలను కొద్దిగా ఆహారంలో కలుపుకుని కారాన్ని తగ్గించాలే తప్ప నీరు మాత్రం త్రాగకూడదు. జీర్ణం

అవుతున్నపుడు నూనె జీర్ణాశయంలోకి ప్రవేశించినా కూడా సక్రమంగానే జీర్ణం అవుతుంది. కాని నీరు పోతే జీర్ణానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కావున ఆహారం కారంగా ఉంటే కారాన్ని తగ్గించడానికి వేరే మార్గాన్ని ఆలోచించండి కాని నీరు త్రాగడాన్ని మాత్రం మానేయండి.

తినేటపుడు ఎక్కిళ్లు వస్తే ఏం చేయాలి? ముందుగా ఎక్కిళ్లు లాంటి సమస్యలు ఎందుకు వస్తున్నాయో చూద్దాం. తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలో కేంద్రీకరించి తినేవారెవరికీ ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు రావు. మన మెదడుకు అలాగే మనస్సుకు శరీరంలో ఉన్న అవయవాలకు వేకస్ అనే నరాలతో జోడించబడి ఉంది. తినేటపుడు ఆహారానికి సంభందించిన ఆలోచనలు మాత్రమే మనస్సులో ఉంటే ఆ నరం జీర్ణానికి సంభందించిన అన్ని గ్రంథులను సక్రమంగా పని చేయిస్తూ ఉంటుంది. చటుక్కున మన మనస్సు కుటుంబం, వ్యాపారం, లేదా వేరే వ్యక్తి గురించి ఆలోచన మరిలేటపుడు ఈ నరానికి కలవరం ఏర్పడుతుంది. జీర్ణాశయంలో జీర్ణానికి సంభందించిన గ్రంథులను స్రవింపజేయాలా? లేదా ఇతని మనస్సు ఆలోచించే విషయానికి సంభందించిన గ్రంథులను స్రవింపజేయాలా? అనే కలవరం ఏర్పడినపుడు వచ్చేదే ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు. "ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు వచ్చినపుడు మనం సామాన్యంగా అంటూ ఉంటాం.



ఎవరో మనలను గుర్తు చేసుకుంటున్నారని కచ్చితంగా మిమ్మలను ఎవరూ గుర్తు చేసుకోవట్లేదు. మీరు ఎవరినైనా గుర్తు చేసుకుంటే మాత్రమే ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు వస్తాయి" కావున తినేటపుడు మన ఆలోచన, దృష్టి ఆహారంలో ఉన్నంత వరకూ ఎవరికి కూడా ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు రావు.

గొంతు దాహంగా ఉంటే నాలుక ఆరిపోతే ఏం చేయాలి? ఈ ఒకటిన్నర గంట సమయంలో ఒక వేళ దాహం, గొంతు ఆరిపోవడం లేదా ఎక్కిళ్ల లాంటి సమస్యలు వచ్చినా నీరు త్రాగవచ్చు. కాని దానికి ఒక పరిమితి ఉంది. మనం త్రాగే నీరు జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లేంత పరిమాణంలో మాత్రమే ఉండాలి. గొంతు దాహంగా ఉందంటే గొంతు పరిమాణంలోనూ, నాలుక ఆరిపోయి ఉంటే నాలుక పరిమాణంలోనూ నీరు త్రగాలి. అదే విదంగా పెదవులు, నోరు, నాలుక, ఆహారవాహిక, నుండి చాతి వరకు నీరు వెళ్లేంత పరిమాణంలోనే నీరు త్రగావచ్చు. త్రాగే నీటి పరిమాణం మాత్రం జీర్ణాశయంలోకి పోకూడదు. నోటిలో జరిగే జీర్ణానికి గాలి శత్రువు, జీర్ణాశయంలో జరిగే జీర్ణానికి నీరు శత్రువు అనేది అర్థం చేసుకోండి.

కాబట్టి తినడానికి ముందు జీర్ణాశయంలోకి నీరు ప్రవేశించకుండా ఉండే పరిమాణంలోనే ఒక పావు గ్లాసు నీటితో నోటిని తడుపుకోవచ్చు. ఆహారం తినేటపుడు మధ్యలో ఒక వేళ నీరు త్రాగడం అత్యవసరమైతే మాత్రమే మళ్లీ జీర్ణాశయంలో నీరు వెళ్లని స్థాయిలో నీరు త్రాగవచ్చు. ఇదే మాదిరి తిని ముగించగానే మనలో చాలా మంది ఒక గ్లాసు, ఒక చెంబు నీరు త్రాగుతున్నారు. దయచేసి అలా త్రాగకండి. తిని ముగించగానే ఒక పావు గ్లాసు నుండి సగం గ్లాసు వరకు నోటిని పుక్కిలించి మింగే స్థాయిలో తక్కువగా

త్రాగితే చాలు తరువాత ఒక అర్ధగంట వేచి ఉండండి. అర్ధగంట తరువాత దారలంగా రెండు గ్లాసు లేదా ఒక చెంబెడు నీరు త్రాగినా జీర్ణానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగదు. కావున తినడానికి ముందు అర్ధగంట సమయం, తినేటపుడు, తిన్న తరువాత అర్ధగంట సమయం వీలయినంత వరకూ నీరు త్రాగడాన్ని మానేయండి. అవసరమైతే తక్కువ పరిమాణంలో నీరు త్రాగండి.

బ్రాహ్మణులు తినడానికి ముందు కుడి చేతి చూపుడు వేళును, బొటన వేళును ఒకటి చేసి ఇతర మూడు వేళ్లను చక్కగా ఉంచి అరచేతిలో నీరు పోసి పెదవుల సహాయంతో అరచేతి చివరి రేఖలో పెదవులను ఆనించి పీల్చి త్రాగడం అలవాటు. దీనిని జల పరిశేషనం అంటారు. ఇలా ఆహారం తినేటపుడు నీరు త్రాగండి. జీర్ణాశయంలో హైడ్రోక్లోరైడ్ ఆమ్లాం స్రవిస్తుందని మన పూర్వికులు ఇలాంటి టెక్నిక్‌లను ప్రచారం చేయలేదు. దానికి బదులుగా మంచి అలవాటు (ఆచారం). అని కొన్ని అలవాట్లను మనకు నేర్పించారు. కావున తినేటపుడు ఒక వేళ అవసరమైతే ఈ పద్దతిలో మూడు సార్లు నీటిని పీల్చి త్రాగడం ద్వారా జీర్ణాశయంలో ఉన్న ఆమ్లాన్ని కాపాడవచ్చు. బ్రాహ్మణులు మరియు ఆచారం అనే పదాన్ని ఉపయోగించగానే ఈ చికిత్స హిందూ మతానికి సంబందించింది అని దయచేసి అనుకోకండి. ఈచికిత్స ఏ మతానికి సంభందించింది కాదు. వ్యాదులకు మతాలకు ఎలాంటి సంభందం లేదు. చికిత్సలకు మతాలకు ఏ సంభందమూ లేదు.

మంచి అలవాట్లు ఏ సంస్కృతి, నాగరికత ఏమతంలో ఉన్నా దానిని మనం స్వీకరిస్తాం. కావున జీర్ణం అయేటపుడు జీర్ణావ్యవస్థకు నీరు ఎలా ఆటంకంగా ఉందనేదాన్ని అర్ధంచేసుకుని భోజన సమయంలో నీళ్లు త్రాగడాన్ని తగ్గించుకుని జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగు పరుచుకోండి.

మనం సామాన్యంగా ఒక వైద్యుని దగ్గరికి వెళితే ఒక మాత్రను ఇచ్చి అన్నం తిన్న తరువాత వేసుకోండి అని చెబుతారు. తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలో ఉంచండి అని అంటే మీరు ఏంచేస్తున్నారు తినడం అయిపోయిన తరువాత మాత్రను వేసుకోవాలి, తిన్న తరువాత మాత్ర వేసుకోవాలి అని ఊరికే తినేటపుడు మన దృష్టిని మాత్రపైన ఉంచి తింటున్నాం. తిని ముగించిన వెంటనే పరుగెత్తి వెళ్లి ఆ మాత్రను తీసుకుని నోట్లో వేసుకుని ఒక జగ్గు నీటిని త్రాగుతున్నాం. ఈ మందులు, మాత్రలు వ్యాదిని నయం చేస్తుందో లేదో కాని ఆ మందులు, మాత్రల కోసం మనం త్రాగే నీరు జీర్ణానికి ఆటంకం కలిగించి వ్యాదులను పెద్దదిగా చేస్తుంది.

కావున మందులు, మాత్రలను వీలయినంత వరకూ తినకుండా నిరోధించండి. కొన్ని సంధర్భాలలో మందులు, మాత్రలు మనకు అవసరం అవుతుంది. అపుడు మాత్రమే మనం మందులు, మాత్రలను తినాలి. అనే అత్యవసరం ఉన్నపుడు ఆహారం తిన్న వెంటనే మాత్ర తినకండి ఒక అర్ధగంట ఆగి తరువాత మాత్రను వేసుకుని నీరు త్రాగండి. అలా త్రాగిన నీరు జీర్ణానికి ఆటంకం కలిగించదు.

కొందరు నేను తినేటపుడే మాత్రను వేసుకుంటాను అర్ధగంట ఆగి మాత్రను వేసుకోవడం నావల్ల కాదు. దీనికి ఏదైన వేరే మార్గం ఉంటే చెప్పండి అని అంటే భోజనం చేసేటపుడు అన్నంలో కూరను కలిపి మాత్రను పెట్టి మింగేయండి మీకు నీరు అవసరం ఉండదు.

6. తినేటపుడు T.V చూడకూడదు.

మనం తినేటపుడు టీ.వి చూస్తే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. టీ.వీ చూసేది మాత్రం కండ్లు కదా జీర్ణం చేయవలసింది మాత్రం జీర్ణాశయమే కదా అని అడగవచ్చు. మనం కంటితో ఒక వస్తువును చూసేటపుడు ఆ దృష్యం నేరుగా మనస్సు దగ్గరికి వెలుతుంది. మనస్సు ఆ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తుంది. అపుడు ఆ విషయానికి సంభందించిన గ్రంథులు మాత్రమే స్రవిస్తుంది. జీర్ణగ్రంథులు స్రవించదు. టీ.వి లో సీరియల్ ను చూసుకుంటూ కంటిలో నీటితో దు:ఖంతో తింటున్న వ్యక్తికి జీర్ణగ్రంథి స్రవించదు. కన్నీళ్ల గ్రంథి స్రవించేటపుడు జీర్ణగ్రంథి స్రవించదు. మన శరీరంలో ఒక నిర్ధారించబడిన సందర్భంలో నిర్ధారిత గ్రంథులు మాత్రమే స్రవించేటపుడు జీర్ణగ్రంథి స్రవించదు. కావున దయచేసి టీ.వి సీరియల్ చూసుకుంటూ తినకండి. టీ.విలో వస్తున్న సన్నివేశాలలో కోపం, టెంక్షన్, భయం, హాస్యం, మోసాలు లాంటి సస్పెండ్ (NEGATIVE) కథలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ కథలను చూస్తున్నపుడు శరీరంలో, (NEGATIVE) గ్రంథలు స్రవిస్తుందే తప్ప జీర్ణ గ్రంథులు మాత్రం స్రవించదు.



టీ.వి లో ఒక సీనిమా చూసుకుంటూ తింటున్నారంటే మనం ఆ సీనిమా హీరోగానో లేదా హీరోయిన్ గానో మారిపోతాం. అపుడు ఆ సీనిమాలో ఎలాంటి సన్నివేశాల బావోద్వేగాలకు సంబందించిన సన్నివేశాలు కనబడుతాయో మన శరీరంలోనూ దానికి సంభందించిన గ్రంథులు మాత్రమే స్రవిస్తుంది. కావున సీనిమా, సీరియల్ లాంటి వాటిని కూడా చూడకూడదు. ఇంకా సీనిమా, సీరియల్ లాంటివే కాదు టీ.విలో వచ్చే ఎటువంటీ కార్యక్రమాలైన చూసుకుంటూ ఆహారాన్ని తినకూడదు. ఎందుకంటే మన దృష్టిని టీ.విలో వచ్చే సన్నివేశాలు చెదరగొడుతుంది. కొందరు టీ.విలో వార్తలను చూసుకుంటూ తింటారు. కొన్ని సందర్భాలలో బాంబు పేలుడు వలన 50 మంది మరణం అనే వార్తను చూపించేటపుడు కొన్ని ఘోర సన్నివేశాలను చూసుకుంటూ తింటే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు.

కావున తినేటపుడు T.V, PROJECTOR, HOME THEATRE, DVD PLAYER లాంటి వేటిని కూడా చూడకూడదు. అలా చూసేటపుడు ఆయా సన్నివేశాలలో కనిపించే ఇకారమైన, ఘోరమైన, శోకమైన దృష్యాలు మనుస్సును ఇబ్బంది కలిగించి జీర్ణశక్తిని విచ్చిన్నం చేస్తుంది. మనం తినేటపుడు ఆహారాన్ని గురించి మాత్రమే దృష్టిని సారించాలి. అని ఇదివరకే చూశాం. కావున టీ.వి అనేది మన దృష్టిని, ఆలోచనలను చెదరగొట్టే ఒక సాదనం అని అర్థం. చేసుకొని దయచేసి తినేటపుడు టీ.వి చూసుకుంటూ తినకండి.

7. తినేటపుడు పుస్తకాలు చదవకూడదు.

కొందరు పుస్తకం చదువుతూ తింటారు. ఇలా తినేవారికి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాదు. ఎందుకంటే మనం పుస్తకం చదివేటపుడు మన కళ్లు, మెదడు, ఆలోచన, మనస్సు అన్ని కూడా పుస్తకంలో మనం చదివే విషయాలలోనే కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. అపుడు మన మనస్సు జీర్ణ గ్రంథులను స్రవింపచేయడానికి ఆదేశాలివదు. కొందరు పుస్తకాన్ని చదువుతూ తినేటపుడు కొన్ని సందర్భాలలో ఆహారాన్ని చూసి ఇడ్లి ఎక్కడ కనబడటం లేదు అని అడుగుతారు. ఆ స్థాయిలో మనం ఎంత తిన్నాం. ఎలా తిన్నాం. పెదవులను మూసుకుని నమిలి తిన్నామా, తినేటపుడు నీరు త్రాగామా, అని ఏమీ తెలియదు. ఇలా పుస్తకం చదువుకుంటూ తినే వారందరికి అన్ని రకాల వ్యాదులు వస్తాయి. కావున దయచేసి తినేటపుడు పుస్తకం చదవకండి. మంచిగా జీర్ణం కావడం అంటే తినడం , విసర్జించడం కాదు మనం బుజించిన ఆహారంలో నుండి పోషక పదార్థాలను మన శరీరం గ్రహించ బడిందా అనేది ముఖ్యం.

8. తినేటపుడు మాట్లాడకూడదు.

మనలో చాలా మంది తినేటపుడు మాట్లాడుకుంటూనే తింటున్నారు. ఇలా తినేటపుడు మాట్లాడడం వల్ల ఆ భోజనం సరిగ్గా జీర్ణం కాకుండా నాణ్యత లోపించిన చెక్కర, నాణ్యత లోపించిన కొవ్వు లాంటి పదార్థాలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. తినేటపుడు మాట్లాడితే తప్పు ఏమిటని అడిగితే మాట్లాడడం కోసం నోటిని తెరిచినపుడు నోటిలోకి గాలి ప్రవేశిస్తుంది. ఆహారం, లాలాజలం రెండూ ఒకటై జీర్ణానికి సంభందించిన పనులు చేసుకుంటున్నపుడు గాలిలోపలికి ప్రవేశించడం వల్ల జీర్ణప్రక్రియ సాఫీగా జరగదు. నోటిలో జరిగే జీర్ణానికి గాలి శత్రువు. తినేటపుడు పెదవులను మూసుకుని నమలాలని ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. తినేటపుడు మనం మాట్లాడితే ఆ పద్దతులను మనం ఆచరించడం సాధ్యం కాదు.

ఇంకా మనం సామాన్యంగా తినేటపుడు ఏ ఏవిషయాలు మాట్లాడుతున్నాం. కుటుంబంలో ఏర్పడే సమస్యలు, వ్యాపారంలో ఏర్పడే సమస్యలు, కోపం, బాదలు, టెన్షన్, భయం లాంటి అవసరం లేని విషయాలను గురించే ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నాం.

ఇలా తినేటపుడు అవసరం లేని విషయాలను ఆలోచించినపుడు మన శరీరంలో ఋగ్మతల మార్పులు ఏర్పడి జీర్ణప్రక్రియ ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. వెంటనే మంచి విషయాల గురించి మాట్లాడుకుంటూ తినవచ్చా అని అడగకూడదు. ఎందుకంటే తినేటపుడు మాట్లాడితే పెదవులను తెరుచుకునేటపుడు గాలి నోటిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. కావున దయచేసి తినేటపుడు మాట్లాడకండి.

మన ఇంటికి ఎవరైనా బంధువులు వస్తే వెంటనే వారికి ఫలహారాలు, టీ, కాఫీ, కూల్‌డ్రింక్స్, లాంటి వాటిని తీసుకోండని ఇచ్చి వారితో మాట్లాడుకుంటూ ఉంటాం. బంధువులు మన ఇంట్లో అర్ధగంట సేపు ఉంటే ఆ అర్ధగంట సమయం వారు నోటితో ఆహారాన్ని నములుకుంటూ మనతో మాట్లాడుకుంటూ ఉండాలని ఏదైన నిభందన ఉందా? ఇలా మన ఇల్లు వెతుక్కుంటూ వచ్చే బంధువులకు, మిత్రులకు మనం ఫలహారాలను ఇచ్చి తినబెట్టి తినేటపుడు మనతో మాట్లాడించి వారి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టడంలో మనకు ఏమన్నా సంతోషం కలుగుతుందా. కావున దయచేసి తినేటపుడు మాట్లాడకండి. మాట్లాడేటపుడు తినకండి. ఎవరైతే మాట్లాడుతూ తింటున్నారో వారికి చాలా రకాల వ్యాదులు ఉంటాయి, లేకుంటే వీలైనంతా త్వరగానే వస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో ఎవరైన ఇద్దరు వ్యాపారస్తులు ఏదైన ఒక విషయాన్ని కొంత సమయం మాట్లాడాలి అని అనుకుంటే ఆ ఇద్దరి మధ్యలో తినడానికి ఏదైనా చిరుతిండి ఉంటుంది దానిని తినుకుంటూనే మాట్లాడుతూ ఉంటారు. వ్యాపారస్తులు కొందరు మధ్యాహ్నా బోజనానికి హొటల్‌కు పిలుచుకుని కొన్ని లక్షల రూపాయిల వ్యాపార సంబందించిన విషయాలను మాట్లాడుకుంటున్నపుడు వారి దృష్టి ఆహారంలో ఉంటుందా? ఆ ఆహారం విషంగానే మారుతుంది. కనుక దయచేసి తినేటపుడు మాట్లాడకండి. మాట్లాడేటపుడు తినకండి. ఒక వేళ తినేటపుడు అత్యవసరంగా ఏదైన విషయం మాట్లాడాలనుకుంటే నోటిలో ఉన్న ఆహారాన్ని పళ్లతో మంచిగా నమిలి అంబలి లాగా చేసి మింగిన తరువాత ఆహారం బుక్క నోటిలో పెట్టే మధ్యలో మాట్లాడుకోవచ్చు. వీలయినంత వరకూ తినడం ప్రారంబించి ముగించే వరకు ఏమీ మాట్లాడకుండా తింటే చాలా చాలా మంచిది.

సరే, ఇతరులు మాట్లాడే దానిని వినవచ్చా అని అంటే అది కూడా చేయకూడదు. ఎందుకంటే మనం తినేటపుడు ఇతరులు మనతో మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే మన ఆలోచన వారు మాట్లాడుతున్న విషయాలపైనే ఉంటుందే తప్ప ఆహారంలో ఉండదు. అపుడు సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. ఎవరి ఇంటికి వెళ్లినా, ఏహొటల్‌కు వెళ్లినా కొంచం గమనించండి. అందరు తినేటపుడే అన్ని విషయాల గురించి మాట్లాడుతూ ఉంటారు. దయచేసి తినేటపుడు మాట్లాడకండి. మాట్లాడేటపుడు తినకండి. మనం మాట్లాడకుండా తింటేనే మన దృష్టి అంతా ఆహారంలో కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది. దృష్టి ఆహారంలో ఉంటే మాత్రమే జీర్ణం సంబందించిన అన్ని గ్రంథులు స్రవించి మన ఆహారాన్ని మంచి పదార్థాలుగా మార్చి రక్తంలో కలపడానికి వీలవుతుంది.

9. తినేటపుడు సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడకూడదు.

తినేటపుడు మనలో చాలా మంది సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుకుంటూనే తింటున్నారు. ఇది జీర్ణానికి ఇబ్బంది కలిగించే ఒక చెడు అలవాటు అవుతుంది. ఎందుకంటే మనం సెల్‌ఫోన్‌లో ఏవిషయం గురించి మాట్లాడుకుంటున్నామో మన దృష్టి అంతా కూడా ఆలోచన, మనస్సు అంతా ఆవిషయాన్ని గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మన శరీరంలో జీర్ణగ్రంథులు ఏవీ కూడా స్రవించవు. అపుడు మనం తినే ఆహారం మలంగానో, లేదా విషంగానో మారుతుందే తప్ప రక్తంగానో, మంచి దాతువులుగానో మారడం లేదు.

తినేటపునడు సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుకుంటూ తినేవారందరికి కొన్ని వ్యాదులు కచ్చితంగా ఉంటాయి. దీనికి ఏ మందులు, మాత్రలు తీసుకున్నా వారిని నయం చేయలేము. కనుక దయచేసి తినేటపుడు సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడకండి.

ఒక ఐదు నిమిషాలు SILENT లేదా SWITCH OFF చేసేసి తినండి. ఇలా తినేటపుడు సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడకుండా తినడం వల్ల మన ఆహారం మంచిగా జీర్ణమై కొన్ని వ్యాదులను నయం చేసే మందుగా మారుతుంది.

10. తినేటపుడు దృష్టి పక్కదారి పట్టె ఏపనిని కూడా చెయ్యకూడదు.

మనం తినేటపుడు మన దృష్టి, మన ఆలోచన, మనస్సు ఆహారంలో మాత్రమే ఉండాలి. ఆహారం గురించి తప్ప వేరే ఏ విషయానికి కూడా దృష్టి మర్లకుండా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. టీ.వి చూడడం పుస్తకాలు చదవడం, మాట్లాడడం, ఇతరులు మాట్లాడడాన్ని గమనించడం, వ్యాపారం గురించి ఆలోచించడం లాంటివి మన ఆలోచనలను ఆహారంలోనుండి దృష్టిని మర్లేస్తుంది. కావున ఇది మాత్రమే కాకుండా ఆహారంలోనుండి మనస్సును వేరే ఏదైనా విషయానికి దృష్టి మర్లకుండా చూసుకోవాలి. తినేటపుడు దృష్టి మర్లే ఏ పనులను కూడా మనం తినేటపుడు చేయకూడదు.

11. దేనిని తినవచ్చు, దేనిని తినకూడదు?

వైద్యులు అందరూ కూడా ఏ ఏ ఆహారాలు మంచివి. ఏఏ ఆహారాలు మంచివి కావు? అని ఒక లీస్ట్‌ను పెట్టుకొని ఉంటారు. ఈ వ్యాధికి ఇవి తినకూడదు. ఆ వ్యాధికి వాటిని తినకూడదని కొందరు కొన్ని విధాలుగా చెబుతారు. కాని మన చికిత్సలో అలా లేదు. మనం సాధారణంగా తినే అన్ని ఆహారాలను కూడా తినవచ్చు. భూమిలోపల పండే ఆహార పదార్థాలను తినకూడదని కొందరు చెబుతారు. చాలా మంది భూమిలోపల పండే ఆహార పదార్థాలను తినకుండా ఉంటారు. ఇలాగే తినకుండా ఉంటే కొద్ది రోజుల తరువాత భూమిపైన పండే ఆహారాలను తినకూడదని చెబుతారు. అపుడు ఏం చేస్తారు?

ఆహారంలో మొత్తం రెండు రకాలుగా ఉన్నాయి. భూమిలోపల పండే ఆహార పదార్థాలు, భూమి పై భాగంలో పండే ఆహార పదార్థాలు. ఇలా ఎవరెవరో చెప్పిన వాటిని దయచేసి వినకండి. మట్టి కింద క్యారేట్, ఆలుగడ్డలు, (బంగాళదుంపలు) పండుతాయి. వీటిని తింటే ఏం అవుతంది? మట్టి లోపల పండే ఆహార పదార్థాలలో ఏ లోపం లేదు. వాటిని ఎలా తినాలో తెలుసా? తెలియదా? అనేదే ప్రశ్న ఆలుగడ్డ, శ్యామగడ్డ లాంటి ఆహారాలను తినకండి అని చెబుతున్నారు. వాటిని సరళంగా తినవచ్చు. మనకు ఏమీ కాదు. తప్పు భూమిలోపలనో లేదా భూమిపైననో అనేది కాదు. అసలు వాటిని ఎలా తినాలో తెలుసా? లేదా తెలియదా? అనే దాంట్లోనే ఉంది.

మనం ఆలుగడ్డను తినేటపుడు అది నోటిలో సరిగ్గా మెత్తపడకుండా సరిగ్గా జీర్ణం కాకుండా జీర్ణాశయంలోకి వెలుతుంది. జీర్ణాశయంలోనూ సక్రమంగా జీర్ణంకాకుండా ప్రేగులోకి వెలుతుంది. తరువాత కొన్ని అవయవాలను దాటేసి మలంగా భయటకు వస్తుంది. మనం తినే ఆలుగడ్డ నోటిలోనూ ఆలుగడ్డగానే, జీర్ణాశయంలోనూ ఆలుగుడ్డగానే, ప్రేగులోనూ ఆలుగడ్డగానే, చివరకు మలంలోకి వచ్చి పడిందంటే ఆలుగడ్డ లోపమా? మన లోపమా? భూమిలోపల పండే పదార్థాలను మనం సక్రమంగా జీర్ణం చేయడానికి పద్ధతి మార్గాలు తెలియడం లేదనడానికి భూమిలోపల పండే పదార్థాలను తప్పు పట్టడం ఏ విధంగా సరైనది అవుతుంది. కావున మనం పైన తెలుపబడిన కొన్ని పద్ధతుల ప్రకారం ఆహారాలను తినడం వల్ల కచ్చితంగా మంచి పద్ధతిలో జీర్ణం అవుతుంది.

కావున ఇక నుండి భూమిలోపల పండే ఆహార పదార్థాలను సరళంగా తినవచ్చు. కొందరి మలంలో పప్పులు, ఆవాలు లాంటి దినుసులు ఉంటాయి. ఇందులో నుండి ఏం అర్థం అవుతుంది. ఒక పప్పు, ఆవాలు పూర్తిగా జీర్ణం కాకుండా నోటిలో నుండి మలం వరకు నేరుగా బైపాస్ మార్గంగా వస్తుందంటే ఇది పప్పు లోపమా? మన లోపమా? కావున దయచేసి ఆహార పదార్థాల మీద నిందలు వేయకండి.

తీపి తినకండి. చెక్కర వ్యాది వస్తుందని

చెబుతున్నారు. తీపిని పక్కకు పెట్టేయండి. ఉప్పును తింటే బి.పి ఎక్కువవుతుందని చెబుతున్నారు. ఉప్పును కూడా పక్కకు పెట్టేయండి. పులుపు తింటే మోకాళ్ళు, కీళ్ల నొప్పులు వస్తున్నాయని అంటున్నారు. ఇపుడు పులుపును కూడా పక్కకు పెట్టేయండి. భూమిలోపల పండే పదార్థాలను తినకండి అని చెబుతున్నారు. ఇక భూమి లోపల పండే వస్తువులను కూడా పక్కకు పెట్టేయండి. వంకాయ తింటే చర్మ వ్యాదులు వస్తున్నాయని అంటున్నారు. వంకాయను పక్కకు పెట్టేయండి. టమాటలను తింటే కిడ్నిలో రాళ్లు వస్తున్నాయని అంటున్నారు. కావున టమాటాలను కూడా పక్కకు పెట్టేయండి. నూనె పదార్థాలు, కొబ్బరి కాయలు తింటే కొవ్వు గడ్డలు వస్తున్నాయని అంటున్నారు. కావున మనం నూనె పదార్థాలు, కొబ్బరిని తినడం లేదు. పచ్చడి తినకండి అని చెబుతున్నారు. కావున పచ్చడ్లు కూడా తినడం లేదు. కారం ఎక్కువగా అయితే శరీరంలో వ్యాది వస్తుందని అంటున్నారు. కావున మనం కారాన్ని తినడం లేదు. చేదు మరియు ఒగరు పదార్థాలను అంతకు ముందు నుండే మనం తినడం లేదు. వండిన ఆహారం తినేటప్పుడు వండ్లను తినకండి అని చెబుతున్నారు.కావున మనం పండ్లను ముట్టుకోవడం లేదు.

ఇలా ప్రతీ ఒక్క పదార్థాలను ఒక కారణం చెప్పి తినకూడదని చెబుతున్నారు. మనం అసలు ఏం తిని బ్రతకాలి? ఇలా వైద్యులు చెప్పే ప్రతీ ఒక్క పదార్థాలను మీరు పత్యం చేయడం ప్రారంభిస్తే చివరికి ఏమీతినలేము. ఆకలితో చనిపోవాలిసిందే కనుక దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. మనం పరాంపర్యంగా తినే ఆహారాలన్నింటిని దారలంగా తినవచ్చు. తినకూడదనె వస్తువులు చాలా చాలా తక్కువ.

మన చికిత్స ప్రకారం చెక్కర వ్యాది ఉన్నవారు తీపి తింటే మాత్రమే చెక్కర వ్యాది నయమవుతుంది. రక్తపోటు వ్యాది ఉన్నవారు వారి వారి నాలుక ఎంత ఉప్పు అడుగుతుందో ఆ స్థాయిలో ఉప్పు తింటే మాత్రమే బి.పి నయమవుతుంది. కాని చెక్కర వ్యాది ఉన్నవారు తెల్ల చెక్కరను తినడం మానేయండి. ఎందుకంటే తెల్ల చెక్కర అనేది ఒక విషం. చెక్కర ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసే ఎవరూకూడా తెల్ల చెక్కరను తినరు. ఎందుకంటే తెల్ల చెక్కర (అస్కా, చీని) లోసల్ఫర్ అనే ఒక ప్రమాదకరమైన విషాన్ని కలపబడుతుంది. కావున తెల్ల చెక్కర అనే విషాన్ని వదిలేసి నాటు చెక్కర బెల్లం, అచ్చుబెల్లం, ఉండబెల్లం, పంచామిర్థం, సపోటా పండ్లు, తేనే లాంటి తీపి పదార్థాలను ఎక్కువ మోతాదులలో తినండి. అదే మాదిరి బి.పి ఉన్నవారు పొడి ఉప్పును చేర్చుకుంటేనే సమస్య కాని ఇందు ఉప్పు అనబడె దొడ్డు ఉప్పును దారలంగా తినవచ్చు. అవి బి.వి ని నయం చేస్తాయి.

వాతం సమస్యలు ఉన్నవారు ఆలుగడ్డ తినకూడదని చెబుతారు. సమస్య ఆలుగడ్డలో లేదు. ఆలుగడ్డను సక్రమంగా జీర్ణం చెయ్యలేదంటే అది వాతం సమస్యను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. కాని మనం ఆలుగడ్డను ఎలా తినాలనే పద్దతిలో సక్రమంగా తింటే అది వాతం సమస్యను నయం చేస్తుంది. కావున వాతం సమస్యలు ఉన్నవారు ఆలుగడ్డను తినడం ద్వారా (మన చికిత్స పద్దతి ప్రకారం) కచ్చితంగా వాతం సమస్యను నయం చుసుకోవచ్చు. వంకాయ తింటే చర్మ వ్యాదులు వస్తుందని చెబుతారు. వాస్తవంగా వంకాయ తింటేనే చర్మ వ్యాదులు నయమవుతాయి. వంకాయలో చర్మానికి

కావలసిన దాతువులు,ఉప్పు ఉన్నాయి.వంకాయను సరియైన పద్ధతిలో జీర్ణం చెయ్యకుండా తినడం వల్ల వంకాయలో ఉన్న చర్మానికి కావలపిన పోషక పదార్ధాలు సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా రక్తంలో కలిసి అది చర్మంలో వెల్లినపుడు చర్మంలో వ్యాది ఏర్పడుతుంది. కావున వంకాయను పద్ధతి ప్రకారం మంచిగా నమిలి తినడం మూలంగా వంకాయను తినె చర్మ వాదులను నయం చెయ్యవచ్చు.ఇలాగే ఏ వ్యాదికి దేనిని తినకూడదని చెబుతున్నారో, దానిని సరైన పద్ధతిలో తినడం మూలంగా అది మనకు మందుగా పని చేస్తుంది.ఏ వస్తువును మనం సరిగ్గా జీర్ణం చెయ్యలేదో, ఆ వస్తువులో ఉన్న దాతువులు కొన్ని నిర్ధారించబడిన అవయవానికి చేరవలసినవి కావున ఆ అవయములో కొన్ని వ్యాదులు ఏర్పడతాయి. కాని ప్రపంచ వైద్యులు ఆ వస్తువును తినకండని బల్లగుద్ది చెప్పేస్తున్నారు.

అలా తినకపోవడంవల్ల వ్యాది పెద్దదవుతుంది. తప్పు,తక్కువ కావడం లేదు. కావున ఏ వ్యాదికి దేనిని తిన కూడదని చెబుతున్నారో, దానిని సరైన పద్ధతిలో తినడం ద్వారా వ్యాదులను నయం చెయ్యవచ్చు.కావున మన చికిత్సలో దీనిని తినకూడదు.దానిని తినకూడదని పెద్ద లిస్ట్ ఏమీ లేదు. మనం మాములుగా తినే అన్ని ఆహార పదార్ధాలను దారాలముగా తినవచ్చు.

మూడు సార్లు మాంసాహారాలు పరాటాలు, హెూటల్ ఆహారాలను తిని ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులను మీరు చూడలేదా?అదే మాదిరి మూడు పూటలు పెరుగన్నం మాత్రమే తిని క్యాన్సర్ వచ్చిన వారిని మీరు చూడలేదా? ప్రకృతి పరమైన ఆహారాలను మాత్రమే తిని కిడ్ని ఫేల్యూర్ అయిన వ్యక్తులను మీరు చూడలేదా? కొంచం ఆలోచించండి. దేనిని తింటున్నామనేది ముఖ్యం కాదు. ఎలా తింటున్నామనేదే చాలా చాలా ముఖ్యం. కావున ప్రతీ ఒక్క దేశంలోనూ, ప్రతీ ఒక్క ప్రదేశాలలోనూ ఆహార రకాలు వేరు వేరుగా ఉన్నాయి. కావున దీనిని తినకూడదు. దానిని తినాలనే ఒక నిభందనలు ఒక నిర్ధారించబడిన ఊర్లో గాని నిర్ధారించబడిన దేశంలో మాత్రమే కొంత కాలం మాత్రమే నడుస్తుందే తప్ప ప్రపంచ స్థాయిలో చూసినపుడు దేనిని తిన్నా సరియైన పద్ధతి ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కావున మన చికిత్సా పద్ధతిలో మీరు దేనినైనా ఏంకావాలన్నా తినవచ్చు

కాని సరైన పద్ధతిలో జీర్ణం చేయడానికైన మార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మనలను మనం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి దోహదపడుతుంది.

12. ఐదు రకాల ఆహారాలు

ఆహారంలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అయినా సులువుగా అర్థం కావడంకోసం మేము కొన్ని రకాలుగా విభజించాం.

మొదటి రకం

ప్రకృతి పరంగా, రుచికరంగా ఉండె, వండని ఆహారముగా అన్ని రకాల పండ్లు, కొబ్బరికాయలు, దోసకాయ, క్యారేట్ లాంటి వాటిని వండకుండా అలాగే రుచికరంగా ఉండె ఆహారములు అన్ని మొదటి రకం ఆహారాలు ఇందులో రుచి 100% ఉంటుంది. కావున దీనికి 100 మార్కులు. ప్రాణ శక్తి 100% ఉంటుంది. కావున ఇంకా 100 మార్కులు పోషక పదార్థాలు 100% ఉంటుంది కాబట్టి ఇంకా 100 మార్కులు మొత్తానికి మొదటి రకం ఆహారానికి 300 మార్కులు. ఏ ఆహారాన్నైతే వండకుండా అలాగే రుచితో పచ్చిగా తినడానికి వీలవుతుందో ఇవన్నీ మొదటి రకం ఆహారంలోకి వస్తాయ.

రెండవ రకం

వండని రుచిలేని ఆహారములు ఈ కోవలోకి వస్తుంది. ఉదాహారణకు మొలక కట్టిన ధాన్యాలు అన్ని మరియు రుచిలేని పండ్లు, కూరగాయల రకాలు, ఈ రెండో రకం ఆహారములలో ప్రాణశక్తి 100% ఉంటుంది. కావున 100 మార్కులు. పోషక పదార్థాలు 100% ఉంటుంది. కాబట్టి 100 మార్కులు కాని రుచి ఉండదు. కావున దానికి 0 మార్కులు కావున ఈ రకమైన ఆహారాలకు మొత్తం 200 మార్కులు. కావున ఇవి రెండో నాణ్యత ఆహారంగా విభజించవచ్చు. ఉదాహారణకు మొలక కట్టిన ధాన్యాలు

మూడో రకం

వండిన కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, ధాన్యాలు అన్ని మూడో రకానికి చెందిన ఆహారమవుతుంది. ఒక ఆహారాన్ని వండడం వల్ల (ఉడకపెట్టడం వల్ల) ఆ ఆహారంలో ఉన్న రుచి 50% తగ్గుతుంది. కావున రుచికి 50 మార్కులు ఇంకా పోషక పదార్థాలు సగం తగ్గిపోతాయి. కావున ఇంకా ఒక 50 మార్కులు, ప్రాణ శక్తి కూడా సగం తగ్గిపోతుంది. కావున ఇంకా 50 మార్కులు మొత్తానికి ఈ రకమైన ఆహారాలకు 150 మార్కులు ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహారణకు ఇడ్లి, దోస, పొంగల్, ఊతప్పం బోజనం, చప్పాతి లాంటివి మనం సామాన్యంగా తీసుకునే అన్ని వండిన ఆహారపదార్థాలు.

నాలుగో రకం

మాంసాహరాలు నాలుగో రకంలోకి వస్తాయి. మాంసాహారంలో పోషక పదార్థాలు 100% ఉంటాయి. కావున 100 మార్కులు. ప్రాణశక్తి ఏమీ ఉండదు. కావున 0 మార్కులు. రుచి ఉండదు కాబట్టి 0 మార్కులు మొత్తానకి మాంసాహారాలను వీలయినంతవరకు తగ్గించడం లేదా మానేయడం మంచిది. కాని కొన్ని దేశాలలో ఏడారి ప్రదేశాలలో ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలలో వ్యవసాయం అంతగా ఉండదు. కూరగాయలు లబించకపోవడం వల్ల ఇతర కారాణాలవల్ల మాంసాహారాలను తినవలసిన పరిస్థితి

ఉంది. శరీర పరంగా మాంసాహారాల వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి నష్టము లేదు. కాని అత్యాత్మీక పరంగా ఒక ప్రాణాన్ని చంపడం పాపం అనే దోరణిలో మన మనసులో ఒక ఆలోచన ఏర్పడిన తరువాత మనం తింటే ఆ ఆలోచన వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. కావున మాంసాహారాలను తినేవారు దీనిని తింటే పాపం కాదనే ఆలోచనతో మనసులో ఎలాంటి కలవరం లేకుండా తిన్నపుడు సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. మనసులో 50/50 తిందామా? వద్దా? లేదా తింటే మంచిదా? చెడా? అనే సతమతమైన ఆలోచనతో తింటున్నపుడు అది వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఇది మాంసాహారానికి మాత్రం కాదు ఏఒక్క ఆహారాన్ని తిన్నా శరీరానికి ఆరోగ్యమైన, క్లుప్తమైన, ధృఢమైన, నమ్మకంతో తింటున్నపుడు అది మన శరీరానికి ఔషదంగా పని చేస్తుంది. ఆ ఆహారం మనకు వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుందేమో అనే ఆలోచనతో తింటున్నపుడు అది వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మాంసాహారాలను తినడాన్ని తగ్గించడం మంచిది. ఇది నాలుగో రకం ఆహారం.

ఐదో రకం

మత్తు పదార్థాతలు (లాగిరి వస్తువు) ఇది ఆహారమే కాదు. కొన్ని వస్తువులను మనం ఆహారం లాగానే తింటున్నాం, త్రాగుతున్నాం. కాని అది ఆహారం కాదు. మత్తు పదార్థాలు. ఉదాహరణకు టీ, కాఫీ, బీడి, సిగరేట్, సారా, బీడా గంజాయి, అఫిన్, వక్కలు లాంటివన్నీ ఆహార పదార్థాలే కాదు. మత్తు పదార్థాలు.

ఆహార పదార్థాలకు మత్తుపదార్థాలకు వెత్యాసాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి అంటే ఏ వస్తువునైతే మనం మూడుపూటలు తిని జీవించి ఉండగలమో ఇవన్నీ ఆహారపదార్థాలు. ఏ వస్తువులనైతే మూడు పూటలు తిని మనం జీవించి ఉండలేమో అవి మత్తు పదార్థాలు. కొబ్బరికాయను మాత్రం తిని ఒక వ్యక్తి జీవించి ఉండగలడు. అది ఆహారం. సిగరేట్‌ను మాత్రం త్రాగుతూ ఒక వ్యక్తి జీవించి ఉండగలడా? అది మత్తు పదార్థం. మాంసాహారాలు తిని ఒక వ్యక్తి ప్రాణంతో జీవించి ఉండగలడు. కనుక మాంసాహారం అనేది మనిషికి ఒక ఆహారం. గంజాయిని త్రాగుతూ ఒక వ్యక్తి ప్రాణంతో జీవించి ఉండగలడా? ఉండలేడు. కావున అది మత్తు పదార్థం. ఆహారం అనేది మన శరీరంలోపలకి బయటి నుండి పోషక పదార్థాలను తీసుకుని వెళ్లే ఒక వస్తువు. మత్తు పదార్థం అనేది శరీరంలోనే సమీకరించి పెట్టబడిన పోషక పదార్థాలను తీసి ఖర్చు పెట్టే ఒక వస్తువు.

కావున మత్తు పదార్థాలను ఉపయోగించేటపుడు కొంత నిర్ధారిత సమయం వరకు మాత్రమే శరీరంలో ఎక్కువగా బలం ఉంటుంది. తరువాత మనం బలహీనంగా కనబడతాం. ఎందుకంటే మన శరీరంలోపల సమీకరించి పెట్టబడిన కొన్ని పోషక పదార్థాలను ఈ మత్తు పదార్థం తీసి ఖర్చు పెట్టి మనలను కొంత సమయం వరకు బలంగా ఉంచుతుంది. కాని అది మన శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వదు.








కావున దయచేసి మత్తు పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. నేను చాలా వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లాలను. చాలా సంవత్సరాలుగా చకిత్స తీసుకున్నాను. కాని ఏ వ్యాధి కూడా నయం కాలేదని వైద్యాన్ని, వైద్యులను నిందిస్తూ ఉంటారు. కాని వారు ఉపయోగించే మత్తు పదార్థాల గురించి వారు భయటికి చెప్పడమే లేదు. కావున మాంసాహారం తినడం కన్నా టీపొడి, కాఫీ పొడి ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి, శరీరానికి చాలా నష్టం కలిగిస్తుంది.

పైన తెలపబడిన ఆహార రకాలను అర్దం చేసుకొని మీరు ఏ రకం ఆహారాలను తింటున్నారో? అర్దం చేసుకోండి. వీలయినంత వరకు మొదటి రకం ఆహారం వైపు మీ ప్రయాణం ఉండాలి. ప్రకృతి పరమైన ఆహారాలను తినండని చుబుతున్నారు. ఇది అందరివల్ల ఆచరణ సాద్యంకాదు. మీరు ఒక నెల రోజులు ఏక తాటిగా మూడు పూటలు ప్రకృతి పరమైన వండని ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటే ఒక నెల తరువాత ఇడ్లిని చూసై నోటిలో లాలా జలం ఉత్పన్నం అవుతుంది. అపుడు మీరు ఏం చేస్తారు? కావున మన చికిత్సలో ఒక చిన్న ఐడియా మీకు ఇస్తున్నాం. ఉదయం వండని ఆహారపదార్దాలను మాత్రమే తీసుకోండి. మన శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి మరియు ధాతువులు ప్రకృతి పరమైన పద్దతిలో ఉదయం పూట ఆహారం ద్వారా మన శరీరంలోకి వెళ్తుంది. మధ్యాహాన భోజనం వండిన ఆహారం మనస్సు తీరా మీకు ఇష్టమైన వన్ని తినండి. ఇది మన మనస్సుకు రుచి కోసం తినవచ్చు. రాత్రి వేళలలో ఎక్కువగా తినకూడదు. కాబట్టి బియ్యం గంజి, గోధుమ గంజి మరియు ఏదైన ఒక కూరగాయల ఫ్రై మాత్రం తీసుకోండి. ఈ పద్దతిలో తినడం వల్ల ప్రకృతి పరమైన ఆహారం తిన్నట్టు ఉంటుంది. గంజి అనే వ్యాదిని నయం చేసే మందును తీసుకుంటున్నట్టు ఉంటుంది. మనకు అన్ని విధాల పోషక పదార్దాలు లోపలికి వెళ్లి మనం నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మంచి మర్గాన్ని కూడ ఇస్తుంది.

ఉదయం రాజు లాగా తినాలి. మద్యాహ్నం మంత్రి మాదిరిగా తినాలి. రాత్రి ఫక్కీర్ లాగా తినాలని సామెత విని ఉంటారు. ఇదే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సరియైన పద్దతి, కాని ఉదయం ఫక్కీర్ రెండు దోస రెండు ఇడ్లి అని తొందర తొందరగా తినేసి ఆఫీసుకు పరిగెడుతున్నాం. మధ్యాహానం మంత్రి లాగా లిమిట్గా తింటున్నాం. రాత్రి సమయంలో రాజాలాగా అన్ని ఆహారాలను మొత్తంగా తీసుకొని తింటున్నాం. మనకు వ్యాది రావడానికి కీలకమైన కారణం రాత్రి పూట ఎక్కువగా తినడమే కావున ఉదయం సమయాలలో మన కడుపల్లో జీర్ణ సామార్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కావున ఉదయం ఆహారాన్ని దయచేసి తృప్తిగా, నిండుగా, ప్రశాంతంగా మనసు తీర తినండి. మధాహ్యన భోజనం లిమిట్గా ఉండాలి. రాత్రి వీలయినంతవరకు ఆహారాన్ని తగ్గించండి. ఎందుకంటే రాత్రి వేళలో మనకు శ్రమ తక్కువ .(సూర్యుడు ఉండడు.) కాబట్టి మన శరీరంలో జీర్ణం కావాలంటే ఉష్ణోగ్రత ఉండాలి. పగటి సమయంలో శ్రమిస్తున్నాం, నడుస్తున్నాం, పరిగెడుతున్నాం. పనిచేస్తున్నాం, కావున శ్రమ మూలంగా శరీరానికి ఉష్ణం లభిస్తుంది. ఇంకా సూర్యుడు ఉన్నపుడు సహజంగానే ఉష్ణం మన శరరానికి లబిస్తుంది. అందువల్ల పగటి సమయంలో ఎక్కువగా తినండి, రాత్రి సమయంలో తక్కువగా తినండి.

13. ఎంత తినాలి.

కొందరికి ఈ విషయంలో చాలా పెద్ద సందేహం నిత్యం ఉంటుంది. ఉదయం ఎంత తినాలి, రాత్రి ఎంత తినాలని ఈ విదంగా సతమతం ఏర్పడినపుడు మనం ఒక వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్తున్నాం.ప్రత్యేకంగా డైయాటిస్ దగ్గరికి వెళ్ళె ఆయన మనకు కొన్ని విషయాలు చెబుతాడు. ఉదయం నాలుగు చపాతి, ఒక కప్పు పెరుగు తినండి. రాత్రి ఐదు ఇడ్లి తినండి, మద్యాహానం 750 గ్రాముల అన్నం 350 మిల్లీ లీటర్ల కర్రి(కూర) తినండని రాసి ఇస్తాడు. తినెటప్పుడు మిల్లిగ్రాం, మిల్లీ లీటర్ అని చూసి తినడానికి వీలవుతుందా? ఒక పని చెయండి. ఇక నుండి మద్యాహానం తినేటప్పుడు మీ దగ్గర తరాజు పెట్టుకోండి. 750 మిల్లీగ్రాం అన్నం జోకి పల్లంలో వేయండి, ఇది మనకు సాద్యమవుతుందా?

వైద్యులు ఉదయం 4 చపాతిలు తినండని వ్రాసి ఇస్తున్నారే మీరు ఇంట్లో అన్ని పనులను చేసే స్త్రీ యా? లేదా అన్ని పనులకు పని మనుషులను పెట్టి టివి చూసుకుంటూ వట్టిగానే కూర్చునే స్త్రీ యా? అని అడిగారా? డైట్ వ్రాసి ఇవ్వడానికి ముందు మీరు కూలి పని చేసే వ్యక్తా? లేదా కంప్యూటర్ ఇంజనీర్ అని అడిగారా? ప్రతి ఒక్క మనిషికి కూడ పని యొక్క స్థాయి, శరీర బరువు మనసులో ఉత్సాహం, స్వభావం, వాతావరణం, ప్రకృతి మరియు దేశం, వయసు, ప్రదేశం, ఊరు లాంటి వాటిని బట్టి ఆ స్థాయిలో ఆహారం యొక్క పరిమితి కూడా మారుతుంది. ఒక రోజు భవన నిర్మాన పనికి వెళ్లి రోజంతా రాళ్లను మోసిన ఒక వ్యక్తి ఎంత తినాల అని ఆలోచించండి అదే వ్యక్తి మరుసటి రోజు స్నేహితుని A.C కారులో ప్రయాణం చేసేటపుడు ఆయన ఎంత తినాలి? ప్రస్తుత పరిస్థితిలో ఈ రోజు చేసినట్టు మరుసటి రోజు పనిచెయ్యడం లేదు. అలా ఉన్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి ఎంత తినాలని ముందుగానే వ్రాసి ఇవ్వడం వీలవుతుందా? ప్రపంచంలో ఎంత పెద్ద పరిశోధకులుగా ఉన్నా ఎంత పెద్ద వైద్యుడిగా ఉన్నా ఎంత పెద్ద మేదావిగా ఉన్నా తరువాత పూటకు ఎంత తినాలనేది వారికి వారే వ్రాసి ఇవ్వలేరు. ఇలా నేను ఏం తినాలనేదాన్ని అతనే చెప్పలేని స్థితిలో ఉన్న వైద్యులు రోగులకు చెప్పడం ఎలా సాధ్యం అవుతుంది. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. మీరు ఎంత తినాలి అనే పరిమితిని ప్రపంచంలో వేరు ఎవరూ కూడా చెప్పలేరు వ్రాసి ఇవ్వలేరు ఎందుకు ? ఇంతకు వారికే తెలియదు.

వైద్యులు ఉదయం నాలుగు చప్పాతీలు తినండని చెబుతున్నారే మీ ఇంటి చప్పాతి ఎంత సైజులో ఉంటుంది అని అడిగారా? కొందరి ఇంట్లో చప్పాతి గట్టిగా, మందంగా పెద్దగా ఉంటుంది. ఒకటి తింటేనే చాలు. ఇంకొందరి ఇంట్లో చప్పాతి పాపాడాల లాగా పల్సగా ఉంటాయి. పది చప్పాతీలు తిన్నా కడుపు నిండదు. ఇలా ఉన్న పరిస్థితిలో నాలుగు చప్పాతీలు తినండని ఎలా వ్రాసి ఇవ్వవచ్చు. ఒక కప్పు పెరుగు తినండని చెబుతున్నారే మీ ఇంట్లో ఉన్న కప్పు ఎంత పెద్ద సైజులో ఉందని వారికి తెలుసా? కొంచం ఆలోచించండి, రాత్రి ఐదు ఇడ్లి తినండని వ్రాసి ఇస్తున్నారే మీ ఇంటి ఇడ్లి బరువు ఆయనకు తెలుసా?

దయచేసి ఇతరులు వ్రాసి ఇచ్చే పరిమితి పద్ధతిలో దయచేసి తినకండి. ఇది వ్యాదిని పెద్దగా చేస్తుందే తప్ప వ్యాదిని నయం చేయదు.

సరే ఎంతెంత తినాలని పరిమితిని ఎలా కనిపెట్టాలంటే దానికి సులువైన మార్గం ఉంది. ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినాలి. తినేటపుడు దృష్టిని ఆహారంలో ఉంచి రుచిని గ్రహిస్తూ, రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తినాలి. ఒక నిర్ధారితమైన పరిమితిని మించి తినడం ఇష్టం ఉండదు. తినలేము. మొదటిసారి ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టినపుడు ఇష్టంగా ఉన్న అదే ఆహారం ఎప్పుడైతే మనకు అయిష్టంగా మారిందో చాలు అని అర్థం. సామాన్యంగా మీరు ఉదయం పది ఇడ్లీలను తినే వ్యక్తిగా ఉంటే మీరు దృష్టిని ఇడ్లీల మీద, ఇడ్లీలో ఉన్న రుచి మీద దృష్టిని ఉంచి తిని చూడండి. నాలుగు ఇడ్లీలు తిన్న తరువాత ఐదో ఇడ్లీని మీరు చూసినపుడు తినడం ఇష్టం ఉండదు. ఎప్పుడైతే ఇష్టం లేదో మీ పరిమితి అయిపోయిందని అర్థం.

దృష్టిని ఆహారంలో ఉంచి తింటున్నపుడు మనకు పరిమితి తెలుస్తుంది. మీ దృష్టిని సెల్‌ఫోన్‌లలోనో లేదా టీ.వీలలోనో, మాటలలోనో పెట్టి తింటున్నపుడు మనకు పరిమితి తెలవడం లేదు. కావున దయచేసి తినేటపుడు ఆహారంలో, రుచిలో దృష్టిని ఉంచి చూడండి. ఒక నిర్ధారిత పరిమితికి మించి తినడం మన వల్ల కాదు.

కావున మన చికిత్సలో ఎంత తినాలి. అనే దానికి మిల్లీ గ్రాము, కిలో గ్రాము త్రాసు లాంటి కొలత పద్ధతులు అవసరం లేదు. ఆకలైతే తినాలి. రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తినాలి. మనస్సుకు ఎప్పుడైతే చాలు అని అనిపిస్తుందో అపుడు తినడం ఆపాలి. కావున బుద్ధి తీరా తినండి. కొద్దిగా ఎక్కువగా తింటే ఏమీ తప్పు చేసినట్టు కాదు. ఆకలి కొంచం ఆలస్యంగా అవుతుందంతే. తక్కువ తింటే కూడా తప్పేమీ కాదు. తొందరగా ఆకలవుతుంది. కావున దయచేసి తినేటపుడు కొలతలు, బరువు లాంటివి చూడకండి. మీ మనస్సుకు ఇష్టం ఉన్నంత బుద్ధితీరా తినండి. కాని ఒకే ఒక విషయాన్ని గుర్తు ఉంచుకోండి. మళ్లీ ఆకలి అయ్యేంత వరకు ఏమీ తినకండి.

నాకు కచ్చితంగా తినడానికి కొలత ఉండాలని మీరు అనుకుంటే మీకు ఒక పద్ధతిని చెబుతాను మీరు మీ ఇంటి దగ్గర ఉన్న కుక్కకు ఒక కప్పు అన్నం పెట్టండి అది తిని ముగించిన తరువాత మళ్లీ ఇంకా కావలని తోకను ఊపుతూ నిలబడుతుంది. మళ్లీ ఒక కప్పు అన్నం పెట్టండి. ఆ కుక్క మళ్లీ అన్నం కావాలని అడుగుతుంది. మూడో కప్పు అన్నం వేసినపుడు అందులో సగం కప్పు మాత్రమే తినేసి మిగితా అన్నం అక్కడే వదిలేసి జారుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆ కుక్కను రా, వచ్చి తిను, నా దగ్గర ఇంకా ఏడు కప్పుల అన్నం ఉంది. అని మీరు కొట్టినా కూడా అది మాత్రం తినదు. ఎందుకంటే ఒక కుక్కకు తెలుసు అది ఎంత తినాలని మనుషులకు తెలవడం లేదు. ఎందుకంటే కుక్క రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తింటుంది. మనిషి ఆకలిలేకుండా, రుచిని ఆస్వాదించకుండా తింటున్నాడు.

కావున మన చికిత్సలో ఆకలి అయినపుడు మాత్రమే తినాలి. రుచిని ఆస్వాదిస్తూ బుద్ధితీరా తినాలి. అనేది అర్థం చేసుకోండి. ఎవరెవరి ఇంట్లో 80 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు తాత, నానమ్మలు

ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారో వారు కచ్చితంగా ఏ ఆహారాలను, ఏ రుచిని వద్దు అని పక్కకు పెట్టి ఉండరు. రుచి రుచిగా రకరకాలుగా మనస్సుకు నచ్చిన ఆహారాలను తినడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చే తప్ప వ్యాదులు మాత్రం రావు. కావున రుచుల గురించి ఆహారాల గురించి తెలియని కొందరు వైద్యులు చెప్పే తప్పైన పద్దతులను దయచేసి ఆచరించకండి.

14. కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చోకూడదు.

మనం సామాన్యంగా నిత్యం కాళ్లను ఊగలాడపెట్టి కూర్చుంటాం. ద్విచక్ర వాహనంపై ప్రయాణించేటపునడు, బస్సులో, రైలులో, సినిమా థేటర్లలో, ఆఫీసులలో, పాఠశాలలో, ఇంట్లో, సోఫాలో, మంచంలో, కుర్చీలో ఇలా మనం బాగా పరిశీలించినపుడు ఎక్కువ సమయం కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చుంటున్నాం. ఇలా కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చోవడం వలన మనకు కొన్ని వ్యాదులు ఉత్పన్నం అవుతాయి. దీనికి కారణం ఏమిటంటే కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చునే సమయంలో మన శరీరంలో నడుముకు కింది భాగంలో మాత్రమే రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నడుముకు పైభాగంలో రక్త ప్రసరణ అంతగా ఉండదు. మనం కాళ్లను మలుచుకుని సక్రమంగా కూర్చున్నపుడు నడుముకు క్రింది భాగంలో రక్త ప్రసరణ తక్కువగాను, నడుముకు పైభాగంలో రక్తప్రసరణ ఎక్కువగాను ఉండడానికి ఆస్కారం ఉంది. మన శరీరంలో నడుముకు క్రింద భాగంలో ఉండె కాళ్లకు నడిచేపుడు మాత్రం రక్త ప్రసరణ ఉంటే సరిపోతుంది. చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలైన కిడ్నీ, ప్యాన్క్రాస్, ఊపిరితిత్తులు, మొదడు, కండ్లు, చెవి లాంటివి నడుముకు పైభాగంలో ఉన్నాయి కాబట్టి కాళ్లను ఊగులాడపెట్టకుండా మలుచుకుని సక్రమంగా కూర్చుంటే ఆ వ్యక్తికి శక్తి ఎక్కువగా లబిస్తుంది. ఆరోగ్యం కూడా ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

కావున దయచేసి ఇక నుండి కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చోడాన్ని మానండి. సూచన ప్రాయంగా తినేటపుడైన మనం కాళ్లను మలుచుకుని కూర్చోని తినాలి. తినేటపుడు కాళ్లను ఊగులాడపెట్టి కూర్చోడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పొట్ట భాగానికి వెళ్లకుండా కాళ్లకే ఎక్కువగా రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. కావున జీర్ణం ఆలస్యమవుతుంది. కాళ్లను మలుచుకుని సుఖ ఆసనంలో కూర్చోని తింటే మనం తింటున్నపుడే భోజనం జీర్ణం అవుతుంది. ఎందుకంటే నడుముకు క్రింది భాగంలో రక్త ప్రసరణ జరగకుండా శక్తి పూర్తిగా పొట్టభాగానికి వెళ్లినపుడు మనకు జీర్ణం చాలా మంచిగా అవుతుంది.

కాని ఇప్పుడు కొందరు వ్యక్తులు కాళ్లను మలుచుకుని కూర్చోలేని స్థితిలో ఉన్నారు దీనికి కారణం ఏమిటంటే మనం ఒకే ఒక చోట మాత్రమే కాళ్లను మలుచుకుని కూర్చుంటున్నాం. అది మల విసర్జనపుడు

ఎవరింట్లో బాంబే బేసిన్ మరుగుదొడ్డి అనబడే కాళ్లను మలుచుకుని కూర్చునే విధంగా ఉంటుందో వారికి కీళ్లకు సంబందించిన ఎలాంటి నొప్పులు రావడం లేదు. కాని యురోపియన్ మరుగుదొడ్లు ఉన్న అందరికి మొకాళ్లు, కీళ్లనొప్పులకు సంబందించిన వ్యాదులు వస్తాయి. ఎందుకంటే మీరు జీవితంలో ఒక్క సారి కూడా కాళ్లను మలుచుకుని కూర్చోవడం లేదు. మొదట్లో వృద్దులకు మాత్రమే ఈ సమస్య ఉండేది. కాని ఇప్పుడు చిన్న పిల్లలు కూడా యూరోపియన్ మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించడం వల్ల , వారి వల్ల నేలపై సుఖ ఆసనంలో కూర్చోవడానికి వీలుకాకపోవడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటున్నారు.

ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి మీ వల్ల కాళ్లను మలుచుకుని నేలపై సుఖ ఆసనంలో కూర్చోవడానికి వీలుకావడం లేదు అని అంటే ఈ శరీరాన్ని ఏస్థాయిలో చెడగొట్టుకున్నారు అనేది అర్థం చేసుకోండి. కావున దయచేసి యూరోపియన్ మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించకండి. దానికి బదులుగా బాంబే (బేషన్) మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించండి. ఇలా ఉపయోగించేటపుడు తక్కువ పక్షంలో ఒక రోజుకు రెండు మూడు సార్లు అయినా మనం యోగా ఆసనం చేసినట్టు ఉంటుంది. కావున వీలయినంత వరకు కాళ్లకు ఊగులాడ పెట్టి కూర్చోవడాన్ని తగ్గించండి. మంచంలోనో, సోఫాలలోనో, కూర్చున్నపుడు కాళ్లను మలుచుకుని సుఖ ఆసనంలో కూర్చోండి. తినేటపుడు నేలపై ఏదైన పరిచి దానిమీద సుఖాసనంలో కూర్చోని తింటే భోజనం మంచిగా జీర్ణం అవుతుంది. కొన్ని ఇండ్లలో ఆ అవకాశం లేదు అని అంటే డైనింగ్ టేబుల్‌లను ఉపయోగించవచ్చు. కాని ఆ కుర్చీలలో కాళ్లను ఊగులాడపెట్టకుండా అలాగే మలుచుకుని కూర్చోని తినండి. ఈ రోజులలో అందరికి వచ్చే మొకాళ్ల అరుగుదల, కీళ్ల నొప్పులు దీనికి కీలకమైన కారణం. కాళ్లను ఊగులాడపెట్టుకుని కూర్చోవడమే. కావున ఇక నుండి కాళ్లను మలుచుకుని సక్రమంగా కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకుంటే మీ జీవితంలో జీర్ణవ్యవస్థ మంచిగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి కూడా ఎక్కువవుతుంది. శరీరంలో కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్లనొప్పులు రావు. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

15.స్నానం చేస్తే ముప్పావు గంట తరువాత తినాలి. తిన్న తరువాత రెండున్నర గంటల వరకు స్నానం చేయకూడదు.

మనలో చాలా మందికి స్నానం చేయగానే తినే అలవాటు ఉంటుంది. స్నానం చేయగానే తింటే బోజనం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. స్నానం చేసిన తరువాత కనీసం ముప్పావు గంట తరువాతే తినాలి. అదే మాదిరి తిన్న తరువాత రెండున్నర గంటల తరువాతే స్నానం చేయాలి.

మన శరీరం 24 గంటలు మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలు, కణాలు, 98.4 డిగ్రీ పారాహీట్ ఉష్ణోస్థితిలో (37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్) ఉంటుంది. మనం చలి ఎక్కువగా ఉన్న ఒక దేశానికి వెల్లినపుడు అక్కడ -10 డిగ్రీ ఉష్ణోస్థితి ఉన్నా మన శరీరంలో థర్మామీటర్ పెట్టి చూస్తే మన శరీరంలో 37 డిగ్రీయే ఉంటుంది. అదే సమయంలో ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న ఒక దేశానికి వెళ్లి అక్కడ 50 నుండి 60 డిగ్రీ ఉష్ణోగ్రత ఉన్నపుడు కూడా మన శరీరంలో థర్మామీటర్ పెట్టి చూస్తే మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడే ఉంటుంది. ఇందులోనుండి మనకు ఏం అర్థం అవుతుందంటే మానవ శరీర ఉష్ణోస్థితి 37డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ (98.4 పారాహీట్) ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని దేశాల ప్రజలందరికి శరీర ఉష్ణోస్థితి ఇలాగే ఉంటుంది.

మేకలు, ఆవులు, కోళ్ల లాంటి ప్రతీ ఒక్క ప్రాణజీవులకు ప్రతీ ఒక్క జంతువులకు, పక్షులకు వేరే వేరే ఉష్ణోస్థితి ఉంటుంది. అందుకనే కొన్ని జంతువులు చల్లని ప్రదేశాలలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా జీవిస్తాయి. కావున మానవుని ఉష్ణోస్థితి 37డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ మనం చల్లని ప్రదేశాలలోనూ లేదా ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలోనూ ఉన్న మన శరీరంలో ఉన్న (TRIPLE WARMER) అనే శరీర అవయవం పని ఏమిటి అని అంటే మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్‌లో ఉంచడానికి నిరంతరం ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటుంది.

కావున మనం స్నానం చేసేటపుడు అది చల్లని నీరైన, వేడి నీళ్లు అయిన అది శరీరం వరకు అయినా లేదా తల స్నానం చేయాలన్నా, నదుల్లోనైన, చెరువుల్లోనైన, బాత్‌రూమ్‌లోనైనా ఏ విధంగా ఎలాగైన స్నానం చేస్తే మన శరీర ఉష్ణోస్థితి మారుతుంది. ఉష్ణోస్థితి మారిన వెంటనే శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం వెంటనే పని చేసి మన శరీరంలో మరల 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్‌కీ తీసుకురావడానికి పని చేయడం ప్రారంబిస్తుంది. ఇలా శరీర ఉష్ణోస్థితిని సరిచేసుకుంటున్నపుడు మన శరీరంలో జీర్ణ అవయవాలకు శక్తి లభించదు. కావున స్నానం చేసిన తరువాత సామాన్యంగా 45 నిమిషాల వరకు మన శరీరంలో జీర్ణగ్రంథులు పని చేయడం లేదు. కనుక దయచేసి స్నానం చేసిన వెంటనే తినకండి. స్నానం చేయగానే ఒక 45 నిమిషాలు వేచి ఉండి ఆతరువాతే తినండి. మీరే దీనిని పరిశోధన చేయవచ్చు. స్నానం చేసినవెంటనే తిని చూడండి. ఆరోజు పొట్ట కఠినంగానూ, అసౌకర్యంగానూ ఉంటుంది.

అలాగె తిన్న తరువాత రెండున్నర గంటల తరువాత మాత్రమే స్నానం చేయాలి. ఎందుకంటే మనం



తినే భోజనం కనీసం జీర్ణం అయి రక్తంగా మారడానికి రెండున్నర గంటల సమయం పడుతుంది. ఇంకొందరికి ఒక గంటలోనే జీర్ణం అవుతుంది. ఇంకొందరికి ఐదు గంటల సమయం పడుతుంది. సామాన్యంగా రెండున్నర గంటల సమయం పడుతుందని అనుకుందాం. మీరు తిన్న వెంటనే అర్ధగంట సమయంలోనే స్నానం చేస్తే వెంటనే శరీరంలో ఉన్న శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం శరీర ఉష్ణాన్ని సరి చేయడానికి ప్రారంబిస్తుంది. అప్పుడు మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని శక్తిని ఈ శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవానికి మాత్రమే ఖర్చు అవుతుందే తప్ప జీర్ణ గ్రంధులకు శక్తి లభించదు. దీనిని కూడా మీరు పరిశోధించవచ్చు. తిన్న వెంటనే ఒక రోజు స్నానం చేసి చూడండి. ఆరోజు జీర్ణానికి సంభందించిన సమస్య ఏర్పడుతుంది. పొట్ట బరువుగా ఉంటుంది. తలనొప్పి వస్తుంది. కావున తిన్న తరువాత దయచేసి రెండున్నర గంటల సమయం వరకు స్నానం చేయకండి.

కావున తిన్న తరువాత రెండున్నర గంటల సమయం వరకు స్నానం చేయకూడదు. స్నానం చేసిన తరువాత వెంటనే తినకూడదు. 45 నిమిషాలు వేచి ఉండాలి.

కొందరు నాకు ఫోన్ చేసి అడుగుతున్నారు. నేను ఉదయం 8 గంటలకు నిద్ర లేస్తాను. 9గంటల వరకు నేను ఆఫీసుకు వెళ్లాలి. ఈ పరిస్థితిలో స్నానం ఎలా చేయాలి. చేసిన తరువాత 45 నిమిషాలు ఎలా వేచి ఉండాలి. అని అడుగుతున్నారు. 8 గంటల వరకు సోమరి తనంగా నిద్రపోవడం మీ తప్పు. మనకు అవసరం అనుకుంటే మనం తొందరగా లేచి తీరాలి. 9 గంటలకు ఆఫీసుకు వెళ్లాలని మీ శరీరానికి తెలియదు. మీరు ఎంత పెద్ద అధికారిగా ఉన్న ఎంత పెద్ద ధనవంతులైన అది శరీరానికి తెలియదు. శరీరానికి కొన్ని పద్ధతులు మరియు విధులు ఉంటాయి. కావున దయచేసి ఏ కారణాన్ని చెప్పకుండా ఈ పద్ధతులను మనం పాటించడానికి మనలను ఎలా మార్చుకోవాలని మాత్రమే ఆలోచించండి.

16. తినేటపుడు బేగులు వస్తే ఏం చేయాలి?

బేగులలో కొన్ని రకాలు ఉన్నాయి. 1. ఆకలి బేగులు 2. జీర్ణ బేగులు 3. అజీర్ణ బేగులు

ఆకలైనపుడు మనకు బేగులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పొట్టలో ఆకలైనపుడు హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం స్రవిస్తుంది. ఈ ఆమ్లానికి ఏదైన తినడానికి కావాలి. లేదంటే కొంత సమయం ఈ ఆమ్లం ఆహారం కోసం వేచి చూస్తుంది. ఆమ్లం స్రవించిన తరువాత కొంత సమయం వరకు తినకుండా ఉంటే ఆ ఆమ్లం నీరసించి పోవడం ప్రారంభిస్తుంది. అపుడు ఆమ్లం తన శక్తిని కోల్పోయి అది బేగులుగా భయటకు వస్తుంది.కావున ఇది ఆకలి బేగుగా మారుతుంది. ఆకలైనపుడు తినడానికి ముందుగా బేగులు వస్తే మన పొట్ట మనలను హెచ్చరిస్తుంది. వెంటనే తినాలని చెబుతుంది. అని అర్థం చేసుకుని వెంటనే మనం ఏదైనా ఒక ఆహారాన్ని తినాలి. వెంటనే తినలేని వారు ఏదైన ఒక పండును తినేసి కొంత సమయానికి ఆకలిని వాయిదా వేసుకోవచ్చు. ఇక కచ్చితంగా రెండు గంటల వరకు మనం తినలేము. అనే పరిస్థితి ఉన్నపుడు అరలీటరు ఒక చెంబు నీటిని త్రాగి ఆ ఆమ్లాన్ని మనమే నశింపచేస్తే మనకు అల్సర్ అనే వ్యాధి రావడానికి ఆస్కారం లేదు. కావున ఆకలైనపుడు మనకు బేగులు వస్తాయి. ఆ బేగును మనం అర్థం చేసుకుని వెంటనే ఆహారాన్ని తినాలి. లేదా ఎక్కువగా నీరు త్రాగి మన పొట్టను కాపాడాలి.

తినేటపుడు బేగులు వస్తాయి. ఈ బేగుల అర్థం మనం మంచిగా తినడం వల్ల సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. అని అర్థం. అపుడు ఆ బేగు రావడానికి కారణం ఏమిటంటే జీర్ణాశయానకి పైన ఒక తలుపు ఉంటుంది. క్రింద భాగంలో కూడా ఒక తలుపు ఉంటుంది.నోటి ద్వారా ఆహారం ఆహారవాహిక ద్వారా జీర్ణాశయంలోనికి వెళ్లడానికి ఒక తలుపు ఉంటుంది.ఆహారం జీర్ణాశయంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే మూసుకుంటుంది. తిన్న తరువాత తలక్రిందులుగా నిలుచున్నపుడు ఆహారం నోటి ద్వారా భయటకు రాకుండా ఉండడానికి ఈ తలుపే కారణం. ఈ తలుపు ఆహారాన్ని మాత్రమే లోనికి పంపిస్తుంది. మళ్లీ భయటకు రాకుండా అడ్డంగా ఉంటుంది. కొన్ని అసౌకర్యమైన పరిస్థితులలో మాత్రమే వాంతులు వస్తాయి. అపుడు మాత్రమే ఆ తలుపు తెరుచుకుంటుంది. అదే మాదిరి జీర్ణాశయం క్రింద చివరిలో జీర్ణాశయం నుండి చిన్న ప్రేగులకు వెళ్లడానికి ఒక తలుపు ఉంటుంది. ఈ తలుపు కూడా ఆహారాన్ని మాత్రమే క్రిందికి పంపిస్తుంది. పైకి పంపించడానికి అనుమతించదు. మనలో కొందరికి తింటున్నపుడు బేగులు వస్తాయి. దీనికి కారణం తలుపు తెరిచి మనం తిన్న భోజనాన్ని మంచిగా జీర్ణం అయిన తరువాత అది జీర్ణాశయం నుండి చిన్న ప్రేగులకు నెట్టబడుతున్నపుడు జీర్ణాశయంలో ఒక ఖాళి స్థలం ఉత్పన్నం అవుతుంది. ఈ ఖాళి ప్రదేశాన్ని నింపడం కోసం జీర్ణాశయానికి గాలి అవసరమవుతుంది. ఆ గాలిని నోటి ద్వారా పీల్చుకోవడం కోసం పొట్టపై తలుపును తెరిచి గాలిని లోపలికి తీసుకుంటుంది. ఈశబ్దమే బేగులు అనబడుతుంది.

మనం తింటున్న సందర్భంలో బేగులు వస్తే, మనం మంచిగా సక్రమమైన పద్దతిలో తింటున్నామని అర్థం. కావున కొందరికి మనం ఎంత తినాలని లిమిట్

తెలియకుండా తింటున్నారు. వీరికి ఒక చిన్న విషయాన్ని తెలియచేస్తున్నాం. తింటున్నపుడు బేగులు వస్తే మన పొట్ట భోజనం చాలని చెబుతుందని అర్థం. కావున తినేటపుడు బేగులు వస్తే మనం ఆహారం తినడాన్ని ఆపవచ్చు. కాని మొదటి బేగు రాగానే ఆహారం తినడాన్ని ఆపేయాలి. అని మనం ఇంతకు ముందు డీవీడిలో చెప్పి ఉండవచ్చు. కాని అందులో ఒక సమస్య ఏర్పడుతుంది. కొందరికి కొంచం తినగానే బేగులు వచ్చేస్తాయి. కాని మళ్లీ ఒక గంట తరువాత వారికి ఆకలవుతుంది. వారు అపుడు మళ్లీ తినడం లేదు. మన చికిత్సలో మొదటి బేగు వస్తే ఆహారాన్ని ఆపేయాలని, ఆకలైతే మళ్లీ తినాలని రెండు విదులు ఉన్నాయి. మొదటి బేగు వస్తే భోజానాన్ని ఆపేస్తే కచ్చితంగా మళ్లీ ఆకలైతే తినాలి. కాని కొందరు బేగులు వస్తే వెంటనే ఆపేస్తున్నారు. కాని మళ్లీ ఆకలైనపుడు తినడం లేదు.

కావున మొదటి బేగు రాగానే ఆపేయాలి అనే విదులు ఇంట్లోనే ఉంటాయి. తాపకు ఒక సారి తినే పరిస్థితులు ఉన్నవారు మాత్రమే దయచేసి ఉపయోగించండి. ఇంకొందరు పనులకు పోయేవారు ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు రెండు ఇడ్లీలు తినగానే బేగు వచ్చేస్తుంది. వెంటనే ఆపేసి పనికి వెళ్లిపోతారు. కాని 12 గంటలకు మంచిగా ఆకలవుతుంది. కాని వారకి 2 గంటలకు భోజన విరామం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. కావున క్రింద చెప్పబడిన రెండు పద్దతులలో మీకు ఏది సాద్యమవుతుందో ఆ పద్ధతిని ఆచరించండి. 1. మొదటి బేగు వస్తే ఆహారాన్ని తినడం ఆపాలి. కాని ఆకలి కాగానే మళ్లీ ఆహారం తినాలి. 2. బేగుల గురించి చూడకుండా బేగులు వస్తే బోజనాన్ని ఆపకుండా మీ మనసుకు నచ్చినట్టు బుద్దితీరా తినండి. అలాగే మళ్లీ ఆకలయ్యేవరకు వేచియుండి మళ్లీ తరువాత పూట ఆహారాన్ని తినాలి.

కొందరికి తిన్న తరువాత ఒక గంట లేదా రెండు గంటల తరువాత బేగులు వస్తాయి. దీనికి జీర్ణ సమస్య వల్ల వచ్చే బేగులు అని చెప్పవచ్చు. అలాగే పొట్టలోకి వెళ్లిన ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకుండా కొన్ని గంటల తరబడి పొట్టలో ఉండి పుల్లగా మారి చెడిపోయి అందులో నుండి వచ్చే గాలియే ఈ బేగులు రావడానికి కారణం. ఇవి పుల్లటి బేగులు. కావున ఎవరికి పుల్లటి బేగులు వస్తాయో వారు ఆహారాన్ని సక్రమంగా తినలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. దయచేసి ఇక నుండి పద్దతిగా తినడం నేర్చుకొని అదే ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

17. తల్లి తన పిల్లలతో కలిసి తినకూడదు.

ఎపుడైతే ఒక తల్లి తన పిల్లలతో కలిసి కూర్చోని తింటున్నారో వారికి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడం లేదు. నా బిడ్డతో నేను కూర్చోని తింటే నాకు ఎందుకు ఆహారం జీర్ణం కాదు. అని తల్లులు అడుగుతారు. ఒక తల్లి తన పిల్లలతో కూర్చోని తినేటపుడు వారు తమ ఆహారంపై దృష్టి పెట్టడం మానేసి పిల్లలపై మాత్రమే దృష్టి పెడతారు. పిల్లలను అదరగొడుతూ తినేటపుడు మాట్లాడకు, కర్వేపాకును తిను పాడేయకు సక్రమంగా తిను. పారేయకు సక్రమంగా కూర్చోని తిను. చట్ని అంచుకు పెట్టుకుని తిను, క్రింద పడేయకు. ఇలా



ఆ వి ల్ల ల నం చూసుకుంటూ లేదా పిల్లలకు తినిపిస్తూ తాను తింటే పిల్లలు వ ం ం చి గా ఉంటారు.కాని తల్లి తింటున్నా ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. కావున తల్లులు ముందుగా మీ పిల్లకు మరియు మీఇంట్లో ఉన్న మిగితా వారికి వడ్డించండి. వారు తృప్తిగా తింటున్నారా అని చూసుకుని సంతోషంగా మీరు వేరుగా కూర్చొని తినండి.కావున ఒక తల్లి తన పిల్లలతో కూర్చోని తినకూడదు. ఇంకా మిగితా వారికి వడ్డిస్తూ తినకూడదు. అలా తింటున్నపుడు దృష్టి తన ఆహారం నుండి మరిలి మిగితా వారు సక్రమంగా తింటున్నారా అని దృష్టి మర్లుతుంది. అపుడు తన ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడం లేదు. పసి పిల్లలు ఉన్న తల్లులు ఆపాపను వడిలో వేసుకుని ముచ్చట పెట్టుకుంటూ తల్లులు తింటూ ఉంటారు. అలా తినకూడదు. కొందరు మనం తినేటపుడు మన దగ్గరికి వచ్చి మారం (అల్లరి) చేసుకుంటూనే ఉంటారు. అపుడు ఆ పిల్లలను సంజాయిస్తూ లేదా అదరగొడుతూనో లేదా బెదిరిస్తూనో, మీరు ఆహారాన్ని తినేటపుడు మీ ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడం లేదు. కావున పాలు త్రాగే పసి పిల్లలు ఉన్న తల్లులు ఆ పాపను అత్తకో లేదా ఇంకా ఎవరికైన ఇచ్చేసి తింటున్న ఆ ఐదు నిమిషాలు దయచేసి మీ దృష్టిని బోజనంలోనే ఉంచి తినండి. ఆరోగ్యంగా

18. తినే ఆహారంలో ఆరు రుచులు ఉండాలి.

సామాన్యంగా మనం తినే భోజనాన్ని గమనించి చూడండి. అందులో ఉప్పు, కారం, పులుపు ఉంటుంది. కాని తీపి, చేదు, ఒగరు సామాన్యంగా మనం చేర్చుకోవడం లేదు. ఇదివరకే మనం చూసాం. ప్రతీ ఒక్క రుచికి ఒక ఉపఅవయవానికి మొఖంలో ఉన్న అవయవాలకు ఒక బావోద్వేగానికి సంబందం ఉందనేది రుచి వైద్యంలో మనం వివరంగా చూసి ఉన్నాం. ఆ స్థాయిలో ఉప్పు, కారం,పులుపు మాత్రమే ఉన్న ఆహారాన్ని ఒక వ్యక్తి తినేటపుడు ఈ మూడు రుచులకు పని చేసే ఆరు అవయవాలు మాత్రమే శరీరంలో పని చేస్తాయి. తీపి, చేదు, ఒగరు తినకపోవడం వల్ల తీపికి జీర్ణాశయం, కాళేయం, చేదు, ఒగరుకు గుండె, గుండే పై కవచం, శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం, చిన్న ప్రేగుల లాంటి నాలుగు అవయవాలు సక్రమంగా పని చేయవు. మనం తింటున్న ఆహారం ముందుగా జీర్ణాశయానికి వెళుతుంది. అక్కడ ఒక గంట సమయం ఉంటుంది. మనం తీపి తినకపోవడం వల్ల జీర్ణాశయం సక్రమంగా జీర్ణం చేయడం లేదు. తరువాత జీర్ణఅవయవం చిన్న ప్రేగులు ఈచిన్న ప్రేగులకు చేదు, ఒగరు సరిగ్గా లభించక పోవడం వల్ల అది కూడా శక్తిహీనమై జీర్ణం సరిగ్గా చేయడం లేదు. ఇలా జీర్ణాశయానికి కావలసిన తీపి, చేదు, ఒగరు లాంటి

మూడు రుచులను మనం తినకుండా ఉండడం వల్లనే మనకు జీర్ణ శక్తి తక్కువగా ఉంది.

పూర్వ కాలంలో మనం తీపిని బాగా తింటూనే వచ్చాం. కాని కొందరు వైద్యుల తప్పైన అభిప్రాయం మేరకు తీపి తింటే చెక్కర వ్యాధి వస్తుందని చెప్పడం వల్ల మనం ఇప్పుడు తీపిని తినడం లేదు. వాస్తవంగా తీపికి చెక్కరకు ఎలాంటి సంభందం లేదు. అనేది చెక్కర వ్యాధి గురించి ప్రస్తావించినపుడు వివరంగా చూశాం. కావున తీపిని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోండి.ఇంకా చేదు, ఒగరు ఎవరికీ నచ్చకపోవడం వల్ల వాటిని తినడం లేదు. జీర్ణానికి మన శరీరానికి ముఖ్యంగా అవసరమైన రుచి చేదు మరియు ఒగరు. కావున ఇక నుండి మన ఆహారంలో ప్రతీ ఒక్క సమయం తినేటపుడు తీపి, చేదు, ఒగరు, ఉప్పు, కారం, పులుపు లాంటి ఆరు రుచులను చేర్చుకోవడం వల్ల మన జీర్ణశక్తిని పెంచుకొని ఆహారాన్ని ఔషదం మార్చుకోవచ్చు.

కొన్ని దేశాలలో తీపి, చేదు, ఒగరు లాంటి రుచులను మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. కాని ఉప్పు, కారం, పులుపు లాంటి రుచులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం లేదు. ఇంకొన్ని దేశాలలో ఉప్పు, కారం, పులుపును మాత్రమే తింటున్నారు. కాని తీపి, ఒగరు, చేదు లాంటి రుచులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం లేదు. ఇలా ప్రతీ ఒక దేశాలలో కొన్ని రుచులను మాత్రమే చేర్చుకుంటున్నారు. కొన్ని రుచులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం లేదు. ఇదే వ్యాధి యొక్క కీలకమైన కారణం. కావున మనం తింటున్న ఆహారంలో ప్రతీ ఒక్క సమయం తింటున్నపుడు ఆరు రుచుల ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నం చేయండి. తీపి కోసం ఏదైన ఒక తీపి ఫలహారాలను లేదా పండ్లను చేర్చుకోవచ్చు. కాని తెల్ల చెక్కర అనే పదార్థాన్ని మాత్రం ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల చెక్కర మరియు తెల్ల చెక్కరతో తయారు చేయబడిన ఎలాంటి పదార్థాలైనా తినకూడదు. తేనె, పంచామృతం, అన్ని రకాల పండ్లను బెల్లం, అచ్చు బెల్లం, తాటి బెల్లం ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కావున ఇక నుండి మనం తింటున్న ఆహారంలో ఏదైన ఒక తీపిని చేర్చుకోవడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయం చేయవచ్చు.

మనం సామాన్యంగా చేదు, ఒగరును చేర్చుకోవడం లేదు. చేదు మరియు ఒగరు రుచులను తినడం వల్ల గుండె బలపడి మనకు సాహసాన్ని, ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. ఇంకా రక్త పీడనాన్ని సక్రమంగా ఉంచుతుంది. మరియు శరీరంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. కావున ఇక నుండి మన ఆహారంలో చేదు మరియు ఒగరు రుచులను చేర్చుకుందాం. చేదును చేర్చుకోవడానికి సులువైన మార్గం వారానికి రెండు సార్లు కాకరకాయ కూర తినవచ్చు. కాకరకాయను నూనెలో వేయించి తినకూడదు. ఉడకబెట్టి తినాలి. ఆకు కూరలను తినండి అని వైద్యులందరు ఎందుకు చెబుతున్నారంటే అన్ని రకాల ఆకు కూరలలోను చేదు, ఒగరు నిండుగా ఉన్నాయి. మీరు చేదుకు మరియు ఒగరుకు వేరు వేరుగా పదార్థాలను వెతుకుతూ విసుగు పడకండి. చేదు ఉన్న అన్ని పదార్థాలలో ఒగరు ఉంటుంది. కావున ఆకు కూరలను వీలయినంతవరకు ఎక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించండి. తోటకూర, కాకరకాయ, ఒరుగులు, నారింజ పచ్చడి లేదా ఒక ముక్క, నిమ్మకాయ తోలు, వేప ఆకు, వేప పువ్వు ఇలా చేదైన రుచులున్న వస్తువులు చాలా ఉన్నాయి. ఇందులో

ఏదైన ఒకదానిని తినేటపుడు బోజనంలో చేర్చుకోవచ్చు. వేరే ఏ వస్తువు లబించకపోతే మెంతులు లేదా మెంతుల పొడిని చేర్చుకుంటే అది మన నాలుకకు మంచి చేదు, ఒరుగులను ఇస్తుంది. కావున మెంతులను లిమిట్‌గా తినండి. మెంతులను ఎక్కువగా తినకూడదు.

పాత సినిమాలలో చూస్తే రాజుల సినిమాలలో విందు ఎలా ఉండేది అని అడిగినట్టు ఆరు రుచుల విందు భోజనం చేసాను. విందు బ్రహ్మాండమని చెప్పినట్టుగా దృష్యాలు వస్తాయి. ఆరు రుచుల ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం అనేది అర్థం చేసుకున్న మన పూర్వీకులు పూర్వ కాలంలో ఆరు రుచుల ఆహారాలను తిని వ్యాదులను తరిమి కొట్టారు. కాని ఇప్పుడు మనం రుచులను చూసి భయపడి వ్యాదులను స్వాగతిస్తున్నాం.

కావున దయచేసి ప్రతీ ఒక్క సమయం ఆహారంలో ఆరు రుచులు ఉన్నాయా అని పరిశీలించి చూడండి. చూసి ఏ రుచి లేదో ఆరుచిని చేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఈ విషయాన్ని విని చాలా మంది ఆరు రుచుల ఆహారాన్ని తినడం ప్రారంభించారు. కాని కొన్ని సందర్భాలలో మనం ఆరు రుచుల ఆహారాన్ని తీసుకోవడం సాధ్యం కాదు. ఒక వేళ మీకు ఆరు రుచుల ఆహారం లభించకపోవడంతో ఆరు రుచుల ఆహారం లబించలేదు. అనే బాధతోనో లేదా ఆరు రుచులు తినకుంటే ఈ ఆహారం జీర్ణం కాదు అనే ఆలోచనతోనో ఒక వేళ మీరు ఆహారం తింటే ఆ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు. కావున ఒక రోజు మూడు పూటల ప్రకారం ఒక నెలకు 90 పూటలు (సార్లు) మనం ఆహారాన్ని తింటున్నాం. ఇందులో ప్రారంభంలో వీలయినంత వరకు నెలలో పదిసార్లైన ఆరు రుచుల ఆహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించండి. అన్ని సమయాల్లోను మనం ఆరు రుచులను తినడానికి వీలుకాదు. కావున వీలయినంత వరకు ప్రయత్నించండి. ఒక వేళ వీలు కాకుంటే అమ్మో వీలు కాలేదు. కాలేదే అనే దిగులుతో తినకుండా దొరికిన వాటిని తిని సంతోషంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ప్రతీ ఒక్క సమయం ఒక ఉసిరి కాయను తింటే ఏ వ్యాదులు రావు. అని మన పూర్వీకులు చెప్పారు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే ఉసిరి కాయలో మాత్రమే ఆరు రుచులు ఉన్నాయి. కావున వీలైతే తినే ప్రతీ సమయం ఒక ఉసిరి కాయను చేర్చుకోవచ్చు. కాని ప్రతీ ఒక్క సమయం ఉసిరి కాయను చేర్చుకునేటపుడు కొన్ని సందర్భాలలో ఉసిరి కాయను తినేటపుడు మంచిగా అనిపించదు. కావున దినం తప్పి దినం ఉసిరి కాయను తినవచ్చు. కొబ్బరి నీటిలో ఆరు రుచులు ఉన్నాయి. కొబ్బరి నీటిని త్రాగేటపుడు స్ట్రా , గొట్టం పెట్టి పీల్చి త్రాగకూడదు. నోటి ద్వారా రుచిని ఆస్వాదిస్తూ త్రాగితే ఆ ఆరు రుచులు నాలుక ద్వారా శరీరం లోపలికి వెళ్లి ఔషదంగా పని చేస్తుంది.

కావున మనం తింటున్న ఆహారంలో ఆరు రుచులు ఉన్నాయా అని చూసుకుని ప్రతీ ఒక్క సమయం ఆరు రుచులను తినడం మూలంగా మన ఆహారాన్ని మంచిగా జీర్ణం చేయవచ్చు. మన చికిత్స పద్దతులను నేర్చుకున్న కొంత మంది ఆరు రుచుల ఆహారాన్నే తినాలనే ఈ టెక్నిక్‌ను ఆరు రుచులను తినాలని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు. మీరెవరైన ఆరు రుచుల పొడులను కొని వాడుతూ ఉంటే దాని వల్ల ఫలితం ఉండదు. ప్రకృతి పరంగా ఆరు రుచులు ఉన్నపుడు మాత్రమే అది

మన శరీరానికి మంచిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కావున ఆహారంలో ఆరు రుచులే ఉండాలని మనం మరీ మరీ నొక్కి చెబుతున్నాం. అనేది అర్థం చేసుకుని కృత్రిమ పద్దతిలో చేసిన ఆరు రుచుల పొడులను దయచేసి ఉపయోగించకండి.

19. రుచులను ఆస్వాదిస్తూ తినాలి.

మనం తింటున్న ప్రతీ ఒక్క ఆహారంలోనూ వేరు వేరు రుచులు ఉంటున్నాయి. ఈ రుచులను నాలుకతో మాత్రమే జీర్ణం చేయడానికి వీలవుతుంది. పొట్టకు రుచిని జీర్ణం చేయడం తెలియదు. కావున ఆహారం నోటిలో ఉన్నపుడే అందులో రుచి నిండుగా ఉందని తెలుస్తుంది. మనం నములుతూ ఉంటే క్రమంగా ఆరుచి మనకు తెలియకుండానే అంతరించి పోతుంది. అపుడు మన నాలుకలో ఉన్న రుచి మొగ్గలు ఆ రుచిని గ్రహించి శక్తిగా మారుస్తుంది. రుచిని పూర్తిగా గ్రహించకుండా ఆస్వాదించకుండా ఒక వేల మింగితే ఆ రుచి జీర్ణాశయంలో జీర్ణం కాదు. ఆరు రుచులను జీర్ణాశయం జీర్ణం చెయ్యడం సాధ్యం కాదు. జీర్ణం చెయలేని ఒక రుచి మలంగా మాత్రమే పోతుంది కావున ఆహారంలో ఉన్న రుచులను శక్తిగా మార్చాలి. అంటే ఒక ఆహారంలో ఉన్న అన్ని రుచులను రుచిగా ఆస్వాదిస్తూ ఆ రుచి చప్పబడే వరకు రుచి లేకుండా పోయే వరకు నోటీలోనే నములుతూ ఉండాలి. మనం ఆహారాన్ని మింగే సమయంలో ఖచ్చితంగా రుచి ఉండకూడదు. ఇలా రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తినడం వల్ల రుచి ద్వారా లభించే ప్రాణశక్తి మరియు ఇతర పదార్థాలతో లభ్యమయ్యే రెండు రకాల ప్రాణ శక్తులు మనకు లభిస్తుంది. కావున ఆహారాన్ని తినేటపుడు నమిలి రుచిని ఆస్వాదిస్తూ రుచి అయిపోయిన తరువాత మింగాలి. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

20. ఏ ఏ రుచులను ఎంత తినాలి.

చాలా మందికి ఒక సందేహం వస్తుంది. నా శరీరంలో ఏ ఏ అవయవాలు బలహీనంగా ఉంది. నాకు ఏ రుచి కావాలి. ఏ రుచి అవసరం లేదు. నేను ఏ రుచిని ఎంత తినాలి. అని చాలా మంది ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారు. మీకు ఏ రుచిని ఎంత తినాలని ప్రపంచంలో ఎవరు కూడ చెప్పలేరు. మీకు తెలవదు. మరి ఎలా కని పెట్టాలి. అంటే మన శరీరంలో నాలుకే డాక్టర్.

రుచియే మందు. కావున మీ నాలుకకు మాత్రమే తెలుసు. ప్రతి సమయము తీపిని ఎంత

తీసుకోవాలని దయచేసి అడగకండి. మీ నాలుక ఎంత తీపిని అడుగుతుందో అంత తీపిని తినవచ్చు. అలాగె అన్ని రుచులకు ఇదె టెక్నిక్‌ను పాటించండి. ఒక పెళ్లి బోజనంలో అన్నం , కూర, మజ్జిగ, పాయాసం, రెండు ఫ్రైలు, పచ్చడ, పాప్డాలు, వడ ఇలా ఒక పదిహేను రకాలు ఏర్పాట్లు చేసి యున్నాయి. మీరు అందరిని గమనించి మంచిగా తమాషా చూడండి. కొందరు ఫ్రైలను ముట్టుకొని ఉండరు. ఇంకొందరు కూర బాగా వేసుకుని తింటారు. ఇలా ప్రతి ఒకరు వేరు వేరు రుచులకు ఆకర్షితమై తింటున్నారు.దీనికి కారణం ఏమిటంటే ప్రతి ఒకరి పనులు, ప్రతీ ఒకరి శరీరంలో ఉన్న అవయవాల వ్యాదులు, శరీరానికి కావలసిన శక్తి వేరు కావడం వల్ల వారి వారికి వేరు వేరు రుచులు కావలసి ఉంది.

కావున మీరు పెద్దగా గాబరా పడకండి. కొన్ని రకాల ఆహారాలను కొన్ని రకాల రుచులతో తినడం ప్రారంభించండి.ఆహారానికి నోటిలో పెట్టగానే మీ నాలుకకు నచ్చితె తినండి. నచ్చకుంటే తినకండి. కావున మీ నాలుక ఏయే రుచులను అడుగుతుందో ఆయా రుచులను తింటే మీ శరీరంలో వ్యాదులు నయమై ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

21. ఆహారం తినేటపుడు ముందుగా తీపి తినాలి.

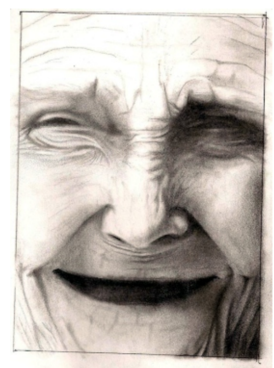
మన పూర్వీకులు తినేటపుడు ముందుగా ఇస్తారాకులో తీపి పదార్థాలను పెట్టేవారు. ఎందుకంటే తీపి అనె రుచి జీర్ణాశయం కాళేయాన్ని పని చేయించే పోషకాలు అని చూశాం. మనం తింటున్న ఆహారం ముందుగా జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లి పడుతుంది.కావున జీర్ణాశయానికి శక్తినిచ్చే తీపిని ముందుగా తింటే ఆహారం మంచిగా జీర్ణమవుతుందని కనిపెట్టారు. కొందరు ఆహారాన్ని తిన్న తరువాత చివరిగా తీపి తింటారు. కాని ముందుగా తీపి తిని తరువాత భోజనం చేయడం అలవాలటు చేసుకోవడం దానికన్న మేలైన పద్దతి కావున ఎప్పుడైన తినేటపుడు ముందుగా తీపి పదార్థంతో మొదలు పెట్టండి. అలా అని బెల్లన్నం రెండు గంటెలు వేసుకుని దానిని తిన్న తరువాత అన్ని ఇతర రుచులను తిని మధ్యలో అవసరం అనుకుంటే మళ్లీ తీపిని చేర్చుకోవచ్చు. చివరకు కూడా తీపిని తినవచ్చు. తీపిని ముందుగా తినాలనేది ఒక పద్దతి అంతే. కచ్చితంగా తినాలనే నిభందన లేదు.

మళ్లీ గుర్తు చేస్తున్నాను. కొన్ని అన్నీ పద్దతులను చదివి ప్రతీ ఒక్క సమయం చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఈ పద్దతులను పాటించకండి. కొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని పద్దతులను పాటించడం వీలవుతుంది. లేదా పాటించడం వీలుకాదు. కావున రంది పడకుండా భయపడకుండా తినండి. ముందుగా తీపి తీసుకోలేదే అని అనుకుంటూ తింటే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాదు.కావున వీలైనంత వరకు ప్రయత్నం చేయండి. వీలు కాలేదు అంటే దాని గురించి భాధపడకండి ధైర్యంగా తినండి. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

22. పళ్లు లేని వారు ఎలా నమిలి తినాలి.

పళ్లు లేని వారు కఠినమైన ఆహారాలను తినకూడదు. పుట్టిన బిడ్డకు పళ్లు లేకపోవడం వల్ల ఆ పాపకు కఠినమైన ఆహారాలను ఇస్తున్నారా? పాలు, నీరు, కొబ్బరి నీరు లాంటి ద్రవ పదార్థాలు మాత్రమే కదా ఇస్తున్నారు. పళ్లు లేని పిల్లలకు ఒక న్యాయం? పళ్లు లేని పెద్దలకు ఇంకో న్యాయమా? పళ్లు ఉన్న వ్యక్తులే ఆహారాన్ని సక్రమంగా నమలకుండా తిని వ్యాదుల భారి పడుతుండగా పళ్లు లేవంటే మీరు ఎలా నములుతారు. ఆ ఆహారం ఎలా జీర్ణమవుతుంది. కావున పళ్లు లేనివారు ద్రవ పదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు పండ్ల రసం. అన్ని రకాల పండ్ల రసాలు తీసుకోవచ్చు. కొబ్బరి బోండలు, గంజి, అంబలి ఇలా మృదువుగా ఉన్న ద్రవ పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. అది కూడ టీ త్రాగినట్టు నిదానంగా సప్పరించి రుచిని ఆస్వాదిస్తూ త్రాగాలే తప్ప గడ గడా త్రాగేయకూడదు. త్రాగేయకూడదు. ఒక వేళ భోజనం చెయ్యాలని అనిపిస్తే మీ చేతితో మంచిగా పిసికి పళ్లు చేసే పనిని మీ చేతికి ఇవ్వాలి. తరువాత నోటీలో పెట్టి వెంటనే మింగకూడదు. కొంత సమయం సప్పరిస్తూ రుచిని ఆస్వాదించాలి. పళ్లు ఉన్నట్లుగా ఊహించుకొని పదిహేను సార్లు నమిలి తరువాత మింగాలి. అప్పుడే ఆ ఆహారంలో లాలాజలం కలుస్తుంది. నాలుక రుచిని గ్రహిస్తుంది.

ఇంకా కొన్ని కఠినమైన ఆహారపదార్థాలను, తినాలంటే పాత్రలో ఆకు కూరలను వేసి పప్పు రుద్దె కర్రతో రుద్ది తరువాత మనం కొన్ని ఆకు కూరలను తింటాం. అలాగే చపాతి పరోటాలాంటి గట్టి పదార్థాలను తినాలనే కోరిక ఉంటే తినేటపుడు మిక్సీని ఉపయోగించి అందులో పరోటా కుర్మా వేసి రెండు నిముషాలు మిక్సీలో అంబలిలాగా చేసి వాటని మీరు తీసుకోవచ్చు. మొత్తానికి పళ్లు లేనివారు పళ్ల యొక్క పనిని చేతికో పప్పు రుద్దే కర్రకో, లేదా మిక్సికో ఇచ్చి మెత్తగా చేసిన తరువాత నోటిలో వేసుకొని బాగా లాలాజలలాన్ని కలుపుకుని, రుచిని ఆస్వాదించడం జరిగిన తరువాతనే మింగాలి.



23. ఒకే రకమైన రుచులకు బానిసలయిన వారు ఎలా భయటికి రావాలి.

కొందరు ఒకే రకమైన రుచిని మాత్రమే నాకు నచ్చుతుంది. అని నిండుగా తింటూ ఉంటారు. కొన్ని రుచులకు మనం బానిసై ఉన్నాం. దీనికి కారణం కృత్రిమ ఆహారాలు. ప్రకృతి పరమైన ఆహారంలో రుచికి బానిసయ్యే ఎలాంటి రసాయనాలు ఉండవు. కాని ప్యాకేట్‌లో లేదా డబ్బాల్లో తీసుకునే వస్తువులలో ఆ ఆహార పదార్థాల కంపెనీలు నాలుకను బానిస చెయ్యడం కోసం కొన్ని రకాల రసాయనాలను కలుపుతున్నారు. బిస్కేట్, కూల్‌డ్రింక్స్, అజీనోమోటో, మిక్చర్ ఇలా అన్ని వస్తువులలోను రుచులకు బానిసలు చేసే రసాయన పదార్థాలను కలపబడుతాయి. వీలయినంత వరకు తినకుండా ఉండండి. అలా కృత్రిమ వస్తువులకు మళ్లీ మళ్లీ తినేలా బానిసై ఉంటే ఈ సందర్భాలలో మన టెక్నిక్ కలిసి రాదు. నాలుకకు నచ్చిన రుచిని సులువుగా తినండని చెప్పేటపుడు కృత్రిమమైన ఆహారాలలో రసాయన పదార్థాలు ఉండడం వల్ల మనకు మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపిస్తుంది. కావున ప్రకృతిపరమైన ఆహారాలను నాలుకకు నచ్చేవిధంగా తేలికగా తినవచ్చు.

కాని కృత్రిమమైన ఆహారాలను తినేటపుడు కొన్ని విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనం ఏరుచికి బానిస కాకుండా ఉండడానికి ఒక రహస్య టెక్నిక్ ఉంది. మనం ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టుకుని మంచిగా నమిలి రుచిని ఆస్వాదిస్తూ రుచి అయిపోయిన స్థితిలో మింగినపుడు మనం ఆరుచికి బానిసకాలేము. ఆహారాన్ని నోట్లో ఉంచుకుని అడపాదడపా నమిలి ఆరుచి నాలుకలో ఉన్నపుడే పొట్టలోకి నెట్టేసి మళ్లీ ఆహారాన్ని అలాగే తింటే ఆ రుచిలోనే ఉన్న నాలుక అదే రుచిని కోరుతూనే ఉంటుంది. మీకు మీరే పరిశీలించుకోవచ్చు. ఆహారాన్ని నోట్లో ఉంచి నమిలి మింగిన తరువాత ఖాళీగా నోటిని ఐదు సార్లు నమిలి లాలాజలాన్ని కలిపి నాలుకను రుచిలేని స్థితికి తీసుకువచ్చి అదే ఆహారాన్ని తింటే ఆరుచి తొందరగా నాలుకకు ఆ రుచి నచ్చదు. మళ్లీ మళ్లీ మనం ఆరుచిని తినలేము. కావున ప్రతీ సారి చేయి ద్వారా ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టడానికి ముందు నోట్లో ఉన్న రుచిని ముగించి ఖాళీగా నోటిని సప్పరించిన తరువాత తినేటపుడు ఆహారం చాలా రుచికరంగాను ఉంటుంది, ఎలాంటి రుచులకు మనం బానిసలు కాలేము.

24.ఇంట్లో ప్రేమతో వండిన ఆహారం మంచిది. హోటల్ ఆహారం మంచిది కాదు.

హూటల్ వంటకాలలో సోడా, అంజినోమోటో, మరియు శరీరానికి హానికలిగించే పదార్థాలను కలుపుతూ ఉంటారు. హూటల్ భోజనాలను విడిచిపెట్టండి. ఆసక్తితో ఇంట్లో వంచిన ఆహారాలను తినండి. వండిన వారి ఆలోచన ఏమిటనేది వండిన ఆహారాన్ని తినేటపుడు కనిపెట్టేయవచ్చు. కావున వండేటపుడు మంచి ఆలోచనతోనూ, ఆసక్తితోను, ప్రేమతో వండండి. బ్రహ్మకుమారులందరు ఇతరులు వండిన ఆహార పదార్థాలను తినరు. వారే స్వయంగా వండుకున్న ఆహారాలను మాత్రమే తింటారు. కావున వారు ఇతరులకన్నా నిత్యం ఉషారుగా ఉంటారు. పైన తెలపబడిన పద్దతులలో మనం ఆహారాలను తినడం వల్ల ఆహారం మంచి పద్దతిలో జీర్ణం అయి శరీరంలో ఉన్న అన్ని దాతువులు మంచి శక్తి వంతమైనవిగా మంచి నాణ్యత కలిగినవిగా రక్తంలో కలుస్తుంది. కావున దయచేసి మనం తెలపబడిన ఈ పద్దతి ద్వారా ఆహారాన్ని తిని ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

త్రాగునీరు

1.నీటిని మరిగించి త్రాగకూడదు.

ప్రపంచంలో ఉన్న వైద్యులందరు మరియు టీ.వి, పేపర్ లాంటి అన్ని ప్రసార సాధనాలు నీటిని మరిగించి త్రాగండని ప్రచారం చేస్తున్నారు. అలా నీటిని ఎవరెవరైతే మరిగించి త్రాగుతున్నారో వారందరికి కొన్ని వ్యాదులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నీటిని మరిగించి త్రాగకూడదు. నీటిని ఎందుకు మరిగించాలి? నీటిలో వ్యాది క్రిములు ఉన్నాయి. వాటివల్ల శరీరంలో వ్యాది వస్తుందనే ఒకే ఒక కారణం కోసమే మనం నీటిని మరుగబెడుతున్నాం.

సరే ఒక రోజుకు మనం ఎన్ని లీటర్ల నీటిని త్రాగుతున్నాం? రెండు లేదా మూడు లీటర్లు. ఈమూడు లీటర్ల నీటిలో ఎన్ని వ్యాది క్రిములు ఉంటాయి. కాని. మనం ముక్కు ద్వారా ఒక నిమిషానికి ఎనిమిది లీటరు చొప్పున ఒక రోజుకు 11,600 లీటర్ల గాలిని పీల్చుకుంటున్నాం. గాలిలో వ్యాది క్రిములు ఉండవని ఎవరైనా చెప్పడం సాధ్యమవుతుందా? మనం పీల్చుకునే గాలిలో ఉన్న చెత్త,



చెదారం, దూళీ, బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటివన్నీ మన శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఒక రోజుకు త్రాగే రెండు లీటర్ల నీటిలో వ్యాది క్రిములు ఉంటాయి. దాని వల్ల వ్యాది వస్తుందని చెబుతున్నారే? 11,600 లీటర్ల గాలిని ప్రతీ రోజు మనం పీల్చుకుంటున్నామే వీటి ద్వారా మనకు వ్యాదులు రావా?

జపాన్‌లో ఉన్న ఒక వ్యాది క్రిమి పది రోజులుగా గాలిలో ప్రయాణిస్తూ వచ్చి మీ ముక్కు ద్వారా మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించడానకి మీదగ్గర ఏమైన అనుమతిని అడుగుతుందా? నీటిలో వ్యాది క్రిములు ఉంటాయనేది మేము ఒప్పుకుంటున్నాం. గాలిలో వ్యాది క్రిములు ఉంటాయనేది మీరు ఒప్పుకుంటారా? నీటిని మరిగించితే వ్యాది క్రిములు మరణిస్తాయనేది వాస్తవం. నీటిలో వ్యాది క్రిములు ఉంటాయనేది కూడా వాస్తవం. నీటిని మరిగిస్తేనే వ్యాది క్రిములు మరణిస్తాయనేది నిజమైతే ఎవరెవరైతే మరిగించి త్రాగుతున్నారో మీరు ఇక నుండి మీ శరీరంలోకి వ్యాది క్రిములు మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించకూడదంటే గాలిని కూడా మరిగించిన తరువాత చల్లార్చి వడపోసిన తరువాతే మీరు గాలి పీల్చుకోవాలని చెబితే అలా చేయడం సాద్యమవుతుందా? కావున మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే నీటిలోనూ వ్యాది క్రిములు ఉంటాయి. గాలిలోను వ్యాది క్రిములు ఉంటాయి. మూడు లీటర్ల నీటిలో ఉన్న వ్యాది క్రిములు మన శరీరంలో వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తున్నపుడు 11,600 లీటర్ల గాలిలో ఉన్న క్రిములు కచ్చితంగా వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది కదా? ఆ గాలి ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే వ్యాది క్రిములను మన శరీరం ఏం చేస్తుంది.?

ఈ పుస్తకంలో టీకాలు అనే అంశంపై రాయబడిన విషయాలను మీరు చదివి ఉంటే మీకు ఒక విషయం అర్థం అవుతుంది. శరీరంలోకి ఏ వ్యాది క్రిములు ప్రవేశించినా మన శరీరంలో ఉన్న వ్యాది నిరోధక శక్తి ఆ వ్యాది క్రిములను నాశనం చేసేస్తుంది. దీనికి ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు అవసరం లేదు. అలా ఉన్నపుడు గాలి ద్వారా ఇంకా కొన్ని లోనికి పోయే వ్యాది క్రిములను ఎలా నాశనం చేస్తుందో అలాగే నీటి ద్వారా మనశరీరంలోనికి పోయేవ్యాది క్రిములను కూడా అలాగే విచ్చిన్నం చేస్తుంది. కావున నీటిని మరిగించి త్రాగడం వల్ల ఎటువంటి ఉపయోగమూ లేదు.

త్రాగేనీటిలో నీటి శక్తి ఉంది, ప్రాణ శక్తి ఉంది ఇవి కంటికి కనిపించవు. ఇంకా త్రాగే నీటిలో కొన్ని దాతువులు విటమీన్‌లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి అత్యవసర సమయాలలో ఉపయోగపడుతాయి. త్రాగే నీటిలో దాతువులు, ప్రాణశక్తి, వ్యాది క్రిములు ఇవి మూడు ఉంటాయి. నీటిని మరిగించడం వల్ల వ్యాది క్రిములు మరణిస్తాయి. అదే విధంగా ప్రాణశక్తి విచ్చీన్నం అవుతుంది. నీటిలో ఉన్న అన్ని దాతువులు ఆవిరిగా మారి వెళ్లిపోతాయి. లేదా శవాలుగా తేలుతాయి. ఇలా ప్రాణం ఉన్న నీటిని మరిగించడం వల్ల మనం రుచిలేని నీరుగా మారుస్తున్నాం. ఇలా నీటిని మరిగించి త్రాగడం వల్ల ఆ నీటితో మనిషికి ఎలాంటి లాభాలు లేవు.

కావున మన రక్తంలో ఉన్న దాతు పదార్థాలు లోపించడానికి ఒకే ఒక కారణం మనం నీటిని మరిగించి త్రాగడమే. మీకు ఈవిషయం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించవచ్చు . కాని ఇదే వాస్తవం. దీనిని

నిర్ధారించడానికి ఒక చిన్న పరిశీలన చేయండి. మీ ఇంట్లో ఉన్న ఎక్వేరియంలో మరిగించిన తరువాత చల్లార్చి, వడపోసిన నీటిని పోసి అందులో చేపలను వదిలితే ఆ రోజే చేపలు మరిణిస్తాయి. ఒక్క చేపను కూడా బ్రతికించలేని ప్రాణశక్తి లేని దాతువులు లేని ఆ నీరే మరిగించి, చల్లార్చి, వడపోసిన నీరు. కావున నీటిని మరిగించి త్రాగకూడదు.

వరదలు, సునామి, ఎఫిడమిక్ అనే ప్రమాదకరమైన వ్యాదులు వచ్చే సందర్భాలలో వరద తాకిడికి గురైన ప్రాంతాలలో నీరు అంతా కూడా కలుషితంగా ఉంటుంది. అలాంటి సందర్బాలలో ఆయాప్రాంతాలలో ఉన్న నీటిలో మేకలు, ఆవులు, మరిణించి ఉంటాయి. నీరు మొత్తం కూడా మురికిగా ఉంటుంది. ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాలలో జంతువుల మానవ కలేబరాలు కూడా వరద నీటిలో ఉండవచ్చు. ఇలాంటి సందర్బాలలో నీటిని మరిగించి చల్లార్చి, వడపోసి త్రాగాలి. EMERGENCY PERIOD అనే అత్యవసర సందర్బాలలో మాత్రమే ఇలా నీటిని మరిగించి చల్లార్చి, ఒడపోసి త్రాగాలి. సాధారణ జీవితంలో అలాంటి పరిస్థితులు లేని ప్రదేశాలలో నీటిని మరిగించాల్సిన అవసరం లేదు. అత్యవసర సందార్బాలలో ఆమురికి నీటిని త్రాగడం వల్ల వ్యాదులు వస్తాయి. కాబట్టి నీటిని మరిగించి చల్లార్చి వడపోసి త్రాగండని ఎప్పుడో ఎవరో ఒక రోజు ప్రచారం చేసిన విషయాన్ని మనం మంచి విషయం అనుకుని నిత్యం ప్రతీరోజు మరిగించి త్రాగడం వల్ల వ్యాదులు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

మన శరీరానికి రెండు రకాలుగా దాతు పదార్థాలు, ప్రాణశక్తి, పోషక పదార్థాలు చేరుతాయి. ఒకటి నీటి ద్వారా రెండవది ఆహారం ద్వారా నీటిని మరిగించడం ద్వారా వాటిని విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నాం. ఇంకా ఆహారాన్ని వండడం ద్వారా కుక్కర్‌లో వండడం ద్వారా మరియు ఇండక్షన్ స్టౌ అనే ఎలక్ట్రిక్ స్టౌలో వండడం ద్వారా ఆ ఆహారంలో ఉన్న అన్ని పోషక పదార్థాలను మనం బయటకు పంపిస్తున్నాం. ఒక వ్యక్తి శరీరంలో ఉన్న రక్తాన్ని పరీక్ష చేసి చూసినపుడు ఆదాతు పదార్థం లేదు, ఆదాతువులు తక్కువగా ఉన్నాయి. అని చెప్పడానికి కారణం ఏమిటంటే నీటిని మరిగించి త్రాగడం, ఉడకబెట్టిన ఆహారాలను తినడం, కుక్కర్‌లో వండడం ఎలక్ట్రిక్ స్టౌ మరియు మైక్రోవోవెన్ ద్వారా వండిన ఆహార పదార్థాలను తినడం ద్వారా మాత్రమే లోపం ఏర్పడుతుంది. కావున ఇలాంటి వాటిని మనం అధిగమించాలి. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

2.త్రాగే నీటిని ఫిల్టర్ చేయకూడదు.

మన ఇండ్లలో నీటిని శుభ్రం చేయడానికి వాటర్ ఫిల్టర్ అనే పరికరాన్ని వాడుతున్నాం. ఈ వాటర్ ఫిల్టర్‌లో ఒక మూడు నెలల తరువాత ఆ ఫిల్టర్‌ని బయటకు తీసి చూస్తే తెల్లగా ఉండవలసిన వాటర్ పిల్టర్ పచ్చగా లేదా ఆకుపచ్చ రంగులో పెచ్చులు పెచ్చులుగా నిండి ఉంటుంది. దానిని కొడితె అందులోనుండి కట్టెల చిట్టు, బురద లాంటి పదార్థం వస్తుంది. మనం ఏమనుకుంటాం. వామ్మో ఈ వాటర్ ఫిల్టర్ ఉండడం వల్ల ఈ దుబ్బ మురికి, బురద మన శరీరంలోకి వెళ్లలేదుఅని. కాని నేను మాత్రం ఏమనుకుంటానంటే దాతు పదార్థాలు ఈ కుంటుంబంలో ఉన్న సభ్యులందరికి చేరలేదా? వారందరు వ్యాదితో ఉంటారని అనుకుంటాను.

కంటికే కనిపించని ఈ దుమ్మును డబ్బు ఖర్చుపెట్టి కొన్ని పరికరాలను కొని అందులో ఉన్న దాతువులను వేరు చేసి బయటపారేస్తున్నామే అవి మలినాలు కావు. మన శరీరానికి కావలసిన అత్యవసరమైన దాతుపదార్థాలు మీరు నీటిని చూస్తే ఆ దుమ్ము కంటికి కనిపించదు. ఫిల్టర్‌ను లోపయోగిస్తే మాత్రమే ఆ దుమ్ము, మురికి కంటికి కనిపిస్తుంది. నీటిలో కంటికే కనబడని దుమ్మును, మురికిని చూసి బయపడుతున్నామే. పరోటా, చికెన్ 65, ఆనియన్‌రోస్ట్ అని ఘృణమైన కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటున్న మనం కంటికే కనిపించని ఆ చిన్న దాతు పదార్థాల గురించి ఎందుకు అంత కష్టపడి ఫిల్టర్ చెయ్యాలి. ఎవరి ఇంట్లో నీటిని ఫిల్టర్ చెయ్యడానికి మిషిన్ ఉందో ఆ ఇంట్లో ఉన్న అందరికి మీ రక్తంలో మీకు కావలసిన దాతు పదార్థాలు లేక మందుల షాపుకు వెళ్లి ఈ దుములను మందులు అనే పేరుతో కొనుక్కొని తింటున్నారు. నీటిలో ఉన్న ఆ దాతువులను ఫిల్టర్ చేయకుండా త్రాగితే మనం మందులు, మాత్రలు అనె దుమ్మును, మురికిని తినడాన్ని అదిగమించవచ్చు. కావున నీటిని ఫిల్టర్ చెయ్యకూడదు. నీటిని ఫిల్టర్ చేసి త్రాగితే మనుషులందరికి వ్యాది వస్తుంది. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.



3.మినరల్ వాటర్‌ను ఉపయోగించవచ్చా?

మినరల్ వాటర్‌ను ఉపయోగించకూడదు. మినరల్ వాటర్ కంపెనిలలో ANTI SCALE-DOSING MECHINE అని ఒక మిషన్ ఉంటుంది. ఈ మిషన్ పని ఏమిటంటే నీటిలో ఉన్న అన్ని దాతువులను తీసేసి సప్పటి నీరుగా మార్చుతుంది. కావున మంచి నీటిని ఏమి లేని సప్పటి నీరుగా మార్చడానికి కొన్ని పద్ధతులను అనుసరించి దానిని బాటిల్లో నింపి అమ్మితె వాటిని మనం డబ్బులిచ్చి కొనుక్కొని బాటిల్‌లలో త్రాగుతున్నాం. కావున దయచేసి బాటిల్‌లలో బంధించబడిన మినరల్ వాటర్ అని పిలవబడే PACKAGED DRINKING WATER ను ఎవరు కూడా ఉపయోగింకూడదు.



4.త్రాగు నీటిని ప్రకృతి పరంగా సుద్ధి చేసే పద్ధతి ఎలా?

నీటిని మరిగింకూడదు. ఫిల్టర్ చేయకూడదు. బాటిల్లో బందించబడిన మినరల్ వాటర్‌ను ఉపయోగించకూడదు. అంటున్నారు మరి ఎలా నీటిని సుద్ధి చేయాలని అడిగితే, సాదారణంగా పైపులో వచ్చే ఆ నీటిని అలాగే త్రాగవచ్చు. దానిని సుద్ధి చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. ప్రపంచంలోనే చాలా గొప్ప టీకా సాదారణ కుళాయి నీరు మాత్రమే, ఎవరైతే పైపుల ద్వారా వచ్చే నీటిని అలాగె త్రాగుతున్నారో వారికి ఏ వ్యాది క్రిముల వల్ల వ్యాదులు రావు. వ్యాది నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కావున దయచేసి పైపుల ద్వారా వచ్చే నీటిని అలాగే త్రాగండి.

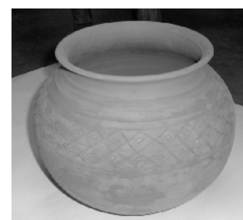
పైపుల ద్వారా వచ్చే నీటిని ఎలా త్రాగాలి? నీటిలో TDS ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాతువులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మురుగు నీరు కలిసి వస్తుందని మనస్సులో అనిపిస్తుంది. మా ఊరి నీటిలో పాకురు ఎక్కువగా ఉంది. అని టీ.విలో పేపర్‌ల ద్వారా తెలుసుకున్నామని కొందరు అంటున్నారు. మీ ఊర్లో మాత్రమే కాదు. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని ఊర్లలలో కూడ నీరు చెడిపోయినట్లుగా ఆయా ఊర్లలో ఉన్న నీటిని బాటిల్ల ద్వారా వ్యాపారం చేసే కంపెనీలు ఒకటై ప్రచారం చేస్తున్నారు. అప్పుడే కదా. మీరు పైపు నీటిని త్రాగకుండా బాటిల్ నీటి కొని త్రాగుతారు. అనే ఆలోచనతో వారు ప్రచారం చేస్తున్నారు.

ఇంకా మందులు, మాత్రల కంపెనీలు నీటిని మరిగించి మరియు క్యాన్‌లలో, బాటిళ్లలో భందించబడిన మినరల్ వాటర్‌ను త్రాగడం వల్లప్రపంచ ప్రజలకు వ్యాది వస్తుంది. అనేది అర్థం చేపుకొని మంచి

విషయాన్ని ప్రచారం చేసేటట్లుగా చెడు విషమాలను డబ్బులు ఖర్చు చేసి ప్రచారం చేసి మనలను వ్యాదుల బారిన పడేసి దాని ద్వారా మందులు, మాత్రల ద్వారా వ్యాపారం చేయడానికి ఎత్తుగడలు వేసుకున్నారు. వాస్తవంగా పైపు నీరు త్రాగితే ఏమీకాదు. అయినా కొన్ని ప్రదేశాలలో బూసారం వల్ల నీరు చెడిపోయి ఉందని ఒక వేళ మీరు అనుకుంటే మీమనస్సు తృప్తి కోసం మీరు కొన్ని పనులను చేయవచ్చు మేము చెబుతన్నట్లుగా నీటిని క్రింద తెలిపిన ప్రకృతిపరమైన పద్దతిలో శుద్ధి చేయడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

1.నీటిని శుద్ధి చేసే చాలా గొప్ప పరికరం మట్టి కుండ.

మట్టి కుండలోని త్రాగే నీటిని పోసి రెండు గంటల నుండి ఐదు గంటల వరకు ఉంచితే ఆ నీటిలో ఉన్న అన్ని చెడు పదార్థాలను వట్టి కుండా పీల్చుకుని ఆ నీటికి మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. కావున ప్రపంచంలోని చాలా గొప్ప వాటర్ ఫిల్టర్ మట్టికుండే అవుతుంది. 40,000 ఖర్చుచేసి మీ ఇంట్లో వాటర్ ఫిల్టర్ కొని పెట్టుకున్నారే. 40,000 రూపాయిలకు మట్టి కుండలు కొంటే ఎన్ని మట్టి కుండలు లబిస్తాయి. ప్రతీ రోజు ఒక కుండను పగలకొట్టినా అయిపోదు. కాని అలాంటి అద్భుతమైన ప్రకృతి పరమైన ఒక వాటర్ ఫిల్టర్‌ను ఎవరూ కూడా ఉపయోగించడం లేదు. కావున దయచేసి నీటిని మట్టికుండలో పోసి త్రాగితే చెడు పదార్థాలు నాశనం అవుతాయి. అపుడు మట్టి శక్తి లభిస్తుంది. ప్రాణ శక్తి ఎక్కువవుతుంది.

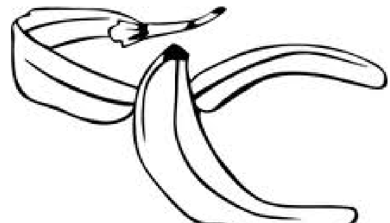


2.తెల్ల కాటన్ గుడ్డ (బట్ట)తో వడపోయవచ్చు.

శుభ్రమైన తెల్ల దూది బట్టతో నీటిని ఫిల్టర్ చేసుకోవచ్చు. వడపోసిన ఆనీటిలో ఉన్న వ్యాదులను ఉత్పన్నం చేసే వైరస్, బ్యాక్టీరియా లాంటి వాటిని ఈ బట్ట పీల్చుకుంటుంది అనే వాస్తవాన్ని సైన్స్ పరంగా నిరూపించబడింది. అందుకోసమే తల్లి (అమ్మవారు) లాంటి వ్యాదులు వచ్చినపుడు మన పూర్వీకులు ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు తినకుండా వైద్యశాలకు వెళ్లకుండా తెల్ల బట్టతో వడపోసిన నీటిలో స్నానం చేపిస్తూ నయం చేసుకునేవారు. కావున అవసరం ఉంటే ఈ పద్దతిలో నీటిని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

3.అరటి తొక్క ద్వారా నీటిని శుద్ధి చేయవచ్చు.

మనం తినే సాధారణ అరటి పండ్ల తొక్కను మట్టి కుండలో ఉన్న నీటిలో వేసి అర్ధగంట తరువాత బయటికి తీసివేస్తే ఈఅరటిపండ్ల తొక్క మట్టికుండ నీటిలో ఉన్న అన్ని క్రిములను, చెడు పదార్థాలను పీల్చుకుంటాయి. కాని అరటి పండు తొక్కను ఎక్కువ సమయం వరకు నీటిలోనే ఉంచితే అదే ఒక చెత్తగా మారుతుంది. కావున అర్ధగంటలోనే తీసివేయాలి. ఈ సులువైన నీటిని శుద్ధీకరించే పద్ధతిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



4.రాగి బిల్ల లేదా రాగి పాత్రల ద్వారా శుద్ధి చేయవచ్చు.

రాగి లోహంతో తయారుచేయబడిన పాత్రలు, బిందెలు,చెంబులో మనం రెండు నుండి ఐదు గంటల సమయం వరకు అందులో నీటిని ఉంచడం ద్వారా నీటికి ఎక్కువగా శక్తి లభిస్తుంది. అందులో ఉన్న రెండు పదార్థాలు నశింపబడుతాయి. కావున రాగిలోహంతో తయారు చేయబడిన పాత్రలను నీటికి ఉపయోగించవచ్చు. లేదా మట్టి కుండలలో రాగి నాణాలను వేస్తే ఆ రాగి నాణెములు నీటిని శుభ్రం చేస్తూనే ఉంటాయి. పూర్వ కాలలంలో కొండలపైన తపస్సు చేసే ఋషులు, సాదువులు, జ్ఞానీలు నిత్యం రాగి కూజలు (చెంబులు) నీటికి వాడుతుండే వారు. నిత్యం కూజాను తన దగ్గరే ఉంచుకునేవారు. వారి దగ్గరికి మీరు వెళ్లి ఏదైన వితండా వాదంగా మాట్లాడితే ఆ కూజాలో ఉన్న నీటిని తీసి అతనిపై చల్లుతూ నువ్వు కుక్కవైపోతావు. అని సాబనార్థాలు చేయగానే ఆ మనిషి కుక్కగా మారినట్లు సీనిమాలో చూసి ఉన్నాం. రాగి పాత్రలో ఉన్న నీటికి అంత శక్తి ఉంది. కావున రాగిలోహశక్తి ద్వారా మనం నీటిని శుద్ధి చేయవచ్చు.



5.త్రాగే నీటిని మార్చి త్రాగితే జలుబు చేస్తుంది. ఎందుకు?

ఒక ఊరిలో ఉన్న నీటిని త్రాగి అలవాటు పడ్డ మనకు వేరే ఊరి నీటిని త్రాగినపుడు మనకు జలుబు చేస్తుంది.కొందరు మరిగించిన నీటిని త్రాగి అలవాటు చేసుకుని ఉంటారు. అకస్మాతుగా వారు మరిగించని నీటిని త్రాగినపుడు వారికి జలుబు చేస్తుంది. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మరిగించిన నీటిలో ఎలాంటి దాతువులు లేకుండా కొన్ని సంవత్సరాలుగా త్రాగినపుడు అతని శరీరంలో ఉన్న కొన్ని దాతు పదార్థాలు లేకుండా శరీరం వ్యాదులకు లోనై ఉంటుంది. ఒక రోజు అకస్మాత్తుగా మరిగించని నీటిని త్రాగుతున్నపుడు చాలా రకాల దాతువులు పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. దానిని కిడ్నీ తీసుకుని రక్తంలో కలిపేస్తుంది. కొన్ని సంవత్సరాల నుండి రక్తంలో కొన్ని దాతువులు, పోషక పదార్థాలు లేకుండా ఉన్న కారణంతో అకస్మాత్తుగా కొన్ని మంచి పదార్థాలు రక్తంలోకి ప్రవేశించగానే మన శరీరంలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా మలినాలను తొలిగించే పనులను ఈ దాతువులను ఉపయోగించి ఆ మలినాలను శరీరంనుండి తొలిగించే పనిని ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా మలినాలను తొలిగించేటపుడు అది జలుబు ద్వారానో లేదా జ్వరం ద్వారానో లేదా మలం ద్వారానో తొలిగించే పనిని చేస్తుంది. అలాంటపుడు మనం వ్యాది అని భయపడి పోతున్నాం.

మన శరీరంలో సర్వ వ్యాదులకు ఐదు కారణాలను చూశాం. ఈ ఐదు విషయాలు ఒక వ్యక్తి శరీరంలో సరిగ్గా ఉన్నాయా? లేవా? అనేది కనిపెట్టడానికి సులువైన మార్గం ఉంది. ఏ ఊరి నీటినైన మార్చి మార్చి త్రాగితే వారికి జలుబు చేయకుండా, జ్వరం రాకుండా ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉంటే వారికి శరీరంలో ఐదు అంశాలు సక్రమంగా ఉన్నాయని అర్థం. నీటిని మార్చి త్రాగితే ఒక వ్యక్తికి జ్వరం మరియు జలుబు చేసిందంటే ఆయన శరీరంలో కొన్ని వ్యాదులు ఉన్నాయి అని అర్థం. వాటిని నయం చేయడానికి కావలసిన దాతువులు లేకుండా శరీరం కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తుంది అని అర్థం. కావున మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉందా? లేదా? అని తెలుసుకోవడానికి రక్త పరిక్ష లేదా స్కానింగ్ లాంటివి చేయవలసిన అవసరం లేదు. నీటిని మార్చి త్రాగడం వల్ల జలుబు చేస్తే మీ శరీరంలో వ్యాది ఉందనేది కనిపెట్టేయవచ్చు.

కావున దయచేసి ఈ రోజు నుండి సాధారణ పైపు నీటిని ప్రకృతి పరమైన పద్దతిలో శుద్ధి చేసి త్రాగడం ప్రారంభించండి. ఇలా అకస్మాత్తుగా సాదారణ నీటిని త్రాగడం వల్ల కచ్చితంగా మొదటి పది రోజులలో మీకు జలుబు చేస్తుంది. జ్వరం వస్తుంది. కాబట్టి దానికోసం దయచేసి భయపడకండి. ఆముక్కు నుండి కారే ద్రవ పదార్థాన్ని తీసేసి మీకు జ్వరం వచ్చినపుడు ఈ పుస్తకంలో జ్వరం వస్తే ఏం చేయాలి అనే అంశాన్ని ప్రస్తావించి ఉన్నాం. వాటిని చదివి దానిని అనుసరించడం వల్ల ఇక మీకు జీవితంలో ఏ నీటిని త్రాగినా మీకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు.

నేను ఊరికేనే ఏదో ఒకటి రాయడం కోసం ఇలా ఏదో ఒక పుస్తకంలో చదివి రాయడం లేదు. నేను 1992 నుండి 2014 రోజు వరకు నేను పైపు నీటినే త్రాగుతూ ఉన్నాను. నాకు ఎటువంటి జలుబు కాని జ్వరం కాని రావడం లేదు. ఇలా ఎవరెవరు పైపు నీటిని త్రాగుతూ జీవిస్తున్నారో మీకు మీ ఇంట్లో ఉన్న అందరికీ కూడా ఇతర ఊర్లకు వెళ్లినపుడు జ్వరం రాదు. చికెన్ గున్యా, మటన్ గున్యా లాంటి జ్వరాలు ఊర్లో ఉన్న అందరికి వచ్చినా మీకు మాత్రం రాదు. ప్రపంచంలోనే చాలా పెద్ద టీకా అంటే అదే పైపు నీరు అవుతుంది.

పైపు నీటిని ఎలా త్రాగాలి? తొట్టే శుభ్రంగా లేదని చాలా మంది అడుగుతూ ఉన్నారు. తొట్టెను శుభ్రం చేయవలసింది మీపని వాటర్ ఫిల్టర్ కొనడానికి 30,000 ఖర్చుపెట్టే మీరు తొట్టెను శుభ్రం చేయడానికి 50 రూపాయలు లేదా 100 రూపాయలు ఖర్చు చేస్తే చాలు కదా! కావున మనం త్రాగే నీరు ఉన్న తొట్టెను శుభ్రం చేయడం మన బాధ్యత కొందరు పైపులలో ఇనుము తుప్పు పట్టి ఉన్నాయి. దుమ్ము ఉంది. దాని వల్ల వ్యాది వస్తుందని భయపడుతున్నారు. ముందుగా పైపులో ఉన్న ఎలాంటి తుప్పువలన దుమ్మువలన, క్రిముల వలన మనకు వ్యాదులు రానేరావు. అలా ఒక వేళ మీకు భయంగా ఉంటే మీ ఇంట్లో ఉన్న అన్ని పైపులను ఐదు లేదా పది సంవత్సరాలకు ఒక సారి కొత్తగా మార్చేయండి. దీనికి పదివేల రూపాయల వరకు ఖర్చుకావచ్చు. దయచేసి డబ్బులను మీబ్యాంకులలో దాచి పెట్టడానికి ఆభరణాలకు ఖర్చుచేయడాన్ని తగ్గించుకుని ఆరోగ్యం కోసం ఖర్చుపెట్టండి.

6. ఒక మనిషి ఒక రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి.

ఈ విషయంలో చాలా మందికి చాలా సతమతాలు ఉన్నాయి. కొందరు చెబుతున్నారు ఒక రోజుకు కచ్చితంగా రెండు లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని కొందరు మూడు లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని. ఇలా చాలా మంది వైద్యులు ఒక రోజుకి ఒక మనిషి ఇంత నీరు త్రాగలని చెబుతున్నారు. ఇలా ఎవరు కొలత చూసి త్రాగుతున్నారో వారకి కిడ్నికి సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు వస్తాయనేది అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక రోజులో ఒక మనిషి ఇన్ని లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని నిబంధన లేనే లేదు. స్విట్జర్లాండ్, నార్వే లాంటి చలి ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలలో మీరు ప్రతీ రోజు ఒక రెండు లీటర్ల నీటిని త్రాగితే ఒక వారం లోపు మీ కిడ్నీ చెడిపోతుంది. రాజస్థాన్, సహార లాంటి ఏడారులలో నివసించే ప్రజలకు రెండు లీటర్ల నీరు సరిపోదు.

రోడ్డు పని చేసే ఒక వ్యక్తి ఉదయం పది గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఎర్రటి ఎండలోని వేడి డాంబర్‌లో కాలుకు షూలు వేసుకుని తలకు హెల్‌మెట్ పెట్టుకుని పని చేసేటపుడు వారికి కచ్చితంగా ఐదు లీటర్లకుపైనే అవసరం ఉంటుంది. ఒక కంప్యూటర్ ఇంజనీరు ఏ.సి రూమ్‌లో పని చేస్తున్నపుడు ఒక రోజుకు

ఆయనకు ఒక లీటరు నీరు సరిపోతుంది. ఒక రోజు రోడ్డు పని చేసే వ్యక్తి మరుసటి రోజు ఆయన స్నేహితునితో ఏ.సి కారులో ప్రయాణం చేసేటపుడు అతనికి నీటి అవసర పరిమాణం మారిపోతుంది.

కావున ఒక మనిషి ఒక రోజు ఎంత నీరు త్రాగాలి అనేది ఎవరూ కూడా సరిగ్గా చెప్పడం సాధ్యం కాదు. ఇది వయసు, ఎత్తు, శరీర బరువు, ఉష్ణోగ్రతలు, దేశం అయిన మనోపరిస్థితి ఆయన చేసే పని, ఆయన చేసే ప్రదేశంలో ఉన్న గదులు ఏసీ లాంటి వాటిని బట్టి మారుతుంది. కావున మనిషి ఒక రోజుకు ఇన్ని లీటర్ల నీరు కచ్చితంగా త్రాగాలనే నిభందనలను ఒప్పుకోలేము. ఇలా ఎవరైన ఒక రోజుకు ఎంత నీరు త్రాగాలి. అనే నిభందనతో నీరు త్రాగినపుడు కిడ్నీ అవసరం లేకుండా పరిమితిని మించిపని చేసి చెడిపోతుంది.

సరే ఒక రోజుకు ఒక వ్యక్తి ఎంత నీరు త్రాగాలనేది ఎలా కనిపెట్టాలి? అది నాకు తెలియదు. మీకు తెలియదు. కాని వారి వారి శరీరానికి మాత్రమే తెలుసు. కావున దాహం వేసినపుడు మాత్రమే మీకు కావలసినంత మనసుకు నచ్చినంత బుద్దితీరా నీటిని త్రాగాలి. ఆ తరువాత నీటిని మరిచి మీ పనిని మీరు చేసుకోవాలి. మళ్లీ ఎపుడు దాహం వేస్తుందో అపుడు మాత్రమే నీటిని త్రాగాలి. చలి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలో వ్యక్తులకు ఒక రోజుకు నాలుగు సార్లు దాహం వేస్తుంది. ప్రతీ ఒక్క సారి కూడా పావులీటర్ల నీటిని త్రాగితె సరిపోతుంది. ఎండల ప్రబావం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలో ఒక రోజుకు పది సార్లు దాహం వేస్తుంది. ప్రతీ ఒక్క సారి అరలీటరు నీరు మన శరీరానికి అవసరం ఉంటుంది. కాని చల్లని ప్రదేశాలలో ఈరోజు ఉన్న ఒక వ్యక్తి మరుసటి రోజు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశానికి వెళ్లినపడు అతని దాహంలో కూడా మార్పు వస్తుంది. కావున దయచేసి ఒక రోజులో ఎంత నీరు త్రాగాలనే నిభందనతో ఎవరెవరైతే నీటిని త్రాగుతున్నారో కావలసిన వాటికన్నా ఎక్కువగానో లేదా కావలసిన వాటికన్నా తక్కువగానో త్రాగితె శరీరంలోపలికి వెళ్లి వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. కావున దయచేసి కొలతను చూసి నీటిని త్రాగకండి. దాహం వేస్తే కావలసినంత మళ్లీ దాహం వేస్తే కావలసినంత త్రాగితే చాలు. ఈ రోజు మీ శరీరానికి ఎంత నీరు కావలనేది శరీరమే మనకు సరైన పద్దతిలో మనకు సంకేతాలను ఇచ్చి తీసుకుంటుంది. ఇదే ఒక రోజులో మనం త్రాగే నీటి యొక్క సరైన కొలత అవుతుంది.

కొందరు వైద్యులు నీరు ఎక్కువగా త్రాగండి అని చెబుతారు. ఇలా ఎవరెవరైతే కావలసిన స్థాయి కన్న ఎక్కువగా నీరు త్రాగుతున్నారో అపుడు మీ కిడ్నీ అవసరం లేకున్నా ఎక్కువగా పనిచేసి చెడిపోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. దాహం లేకుండా వైద్యులు చెబుతున్నారని మీరు అవసరం లేకున్నా నీటిని త్రాగితె కిడ్నీ మనలను తిడుతుంది. కిడ్నీ ఒక పనిని చేసుకుంటున్నపుడు మనకు దాహం అన్న స్పర్శ కలగదు. దాహం లేనపుడు మన త్రాగే నీరు కిడ్నీ తను చేస్తున్న పనిని వదిలేసి మనం త్రాగిన నీటని జీర్ణం చేయడానికి కావలసిన పనులను చేయవలసి ఉంటుంది. మనం అవసరం లేకుండా త్రాగిన నీటిని జీర్ణం చేసి ముగించేసి మళ్లీ తన పనిని చేయడానికి ప్రయత్నం చేసేలోపే మళ్లీ మనం నీరు త్రాగితె కిడ్నీ యొక్క పనులు సక్రమంగా జరగక ఒత్తిడికిలోనై కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడడానికి అవకాశం ఉంది. ఇంకా కిడ్నీ

చెడిపోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. అదేమాదిరి దాహంవేసి నీరు త్రాగకపోయిన కిడ్నీ ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దాహం అనేది ఏమిటంటే కిడ్నీ మనతో మాట్లాడుతున్న బాష. కిడ్నీకి ఎప్పుడు నీరు అవసరం అవుతుందో అది మనకు దాహం అనే స్పర్శ ద్వారా తెలియజేస్తుంది. మనం నీరు త్రాగితే అది సరైన పద్ధతిలో జీర్ణం చేస్తుంది.

కొందరు బస్సులో కూర్చోని పది రూపాయల టికేట్ తీసుకుంటారు. మంచిగా దాహం వేస్తుంది. మనం ఊరికిపోయి ఇంట్లో నీరు త్రాగవచ్చు. అని ప్రశాంతంగా ఉండిపోతారు. ఐదు గంటల తరువాత ఇంటికి వెళ్లిన తరువాత నీరు త్రాగుతారు. ఈ ఐదు గంటల సమయం మన శరీరం మనతో నీరు అడిగినా (దాహంవేసినా) కూడా ఇవ్వకుండా ఉంటే కిడ్నీ మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో ఉన్న మొత్తం నీటిని పీల్చుకుని తన పనిని ప్రారంభించినపుడు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వ్యాదులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కావున దాహం వేస్తే వెంటనే నీరు త్రాగాలి. నీరు త్రాగకుండా ఉంటే వ్యాది అలాగే దాహం లేకుండా నీటిని త్రాగకూడదు. దాహం లేకుండా నీటిని త్రాగినపుడు వ్యాది వస్తుంది. దయచేసి ఒక రోజుకు ఇన్ని లీటర్ల నీరు త్రాగాలనేది అవసరం లేనిది. ఇంకా నీరు ఎక్కువగా త్రాగితే వ్యాది నయం అవుతుంది. అనే తప్పైన వార్తను మరిచిపోండి. ఇక నుండి దాహం వేస్తే వెంటనె నీరు త్రాగండి. బుద్ధితీరా మనసుకు నచ్చినట్లు నీరు త్రాగండి. మళ్లీ దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండండి. మళ్లీ దాహం వేస్తే బుద్ధితీరా నీరు త్రాగండి. మన శరీరం ఈ రోజు ఎంత నీరు కావాలనేది అదే సరైన పద్ధతిలో దాహాన్ని ఉత్పన్నం చేసి మన దగ్గర నుండి నీటిని తీసుకుంటుంది. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

7.నీటిని ఎడమ చేతితో త్రాగాలి.

నీటిని త్రాగేటపడు ఎడమ కాలును కుడి కాలు కన్న కొద్దిగా ముందు పెట్టి ఎడమ చేతితో గ్లాసును పట్టుకుని త్రాగాలని నా గరువు గారు ఒకరు నేర్పించారు. వీటికి గల కారణాలు సరిగ్గా తెలియవు. అయినా చాలా మంది ఈపద్ధతిలో నీరు త్రాగితె చాలా మంచిదని చెప్పారు. కావున మనం నీరు త్రాగినపుడు ఎడమకాలును కొద్దిగా ముందుకు పెట్టి ఎడమచేతి ద్వారా నీరు త్రాగే అలవాటు చేసుకుందాం. ఈపుస్తకాన్ని చదివే వారెవరికైన దీనికి సరిఅయిన కారణం తెలిస్తే నాకు రాసి పంపండి.

8. నీటిని త్రాగకూడదు. సప్పరించి సప్పరించి మింగాలి.

నీటిని తినాలి ఆహారాన్ని త్రాగాలని తమిళభాషలో ఒక సామెత ఉంది. ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టి మంచిగా నమిలి అంబలి లాగా చేసి నీరాహారంగా మార్చి త్రాగాలి. అనేది దాని అర్థం. నీటిని మెల్లగా ఆహారాన్ని తినే మాదిరిగా సప్పరించి సప్పరించి మింగాలనేదే దీని అర్థం. నీటిని నిధానంగా ఆహారం తినడం లాగా సప్పరించి సప్పరించి, మింగాలి (రుచిని ఆస్వాదిస్తూ) నీటిలో ఆరు రుచులు ఉన్నాయి. నీటిని మెల్లగా సప్పరించి సప్పరించి త్రాగడం ద్వారా మన శరీరానికి కావలసిన ఆరు రుచులను గ్రహించవచ్చు.

ఇంకా నీటితో లాలాజలం కలిసి నోటిలో ఉన్న ద్రవం కలిసి లోపలికి పోవడం వల్ల మన శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు జరుగుతుంది. ఇంకా నీటిలో ఉన్న క్రిములన్నింటిని మరియు నీటిని మన శరీర ఉష్ణ స్థితికి మార్చడానికి టాన్సిల్ అనే అవయవం సహకరిస్తుంది. వేగంగా పై నుండి నీరును పోసుకొని గడగడ అని మ్రింగి త్రాగే వారికి ఈనీరు టాన్సిల్ అనబడే అవయవంలో వ్యాదులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే నీరు వేగంగా టాన్సిల్ మార్గంగా వెలుతున్నపుడు టాన్సిల్ వేగంగా పని చేయవలసిన పరిస్థితికి లోనవుతుంది. కావున అందులో వ్యాదులు వచ్చేందుకు ఆస్కారం ఉంది. నీటిని ఎంత నిదానంగా త్రాగుతామో అంత మన శరీరానికి ఆరోగ్య శక్తి లభిస్తుంది. టాన్సిల్, వీసింగ్, పర్శం లాంటి ఊపిరితిత్తులకు సంభందించిన, ముక్కుకు సంభందించిన సైనస్ లాంటి ఏ వ్యాదులైన మనకు రావు. వస్తే అది వెంటనే నయం అవుతుంది. కావున నీటిని నిధానంగా సప్పరించి సప్పరించి రుచిని ఆస్వాదిస్తూ త్రాగుదాం.

9.మూత్రవిసర్జన చేయగానే నీరు త్రాగాలి.

ఎపుడెపుడైతే మనం మూత్ర విసర్జన చేస్తామో వెంటనె మనకు నీరు కావలిసి ఉంటుంది అని అర్థం. కావున మూత్రవిసర్జన చేయగానే కనీస మోతాదులలోనైన నీటిని త్రాగడం వల్ల మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కావున అవకాశం ఉంటే వీలయితే మూత్రవిసర్జన చేయగానే కొంత నీటిని త్రాగుదాం.

10.త్రాగే మంచి నీటిని ఎలా కనిపెట్టాలి.

ఈ త్రాగే నీరు మంచిదా? చెడుదా? అనేది పరిశోధన చేయడానికి సులువైన మార్గం. నీటిలో చేపలను వేసి ఆ చేప ఏనీటిలో జీవించి ఉంటుందో ఆనీరు త్రాగడానికి అనువైన నీరు. బోరు వాటర్ తీసుకుని అందులో చేపను వేస్తే అది శ్వాస తీసుకోవడానికి తికమక అయితె ఆ బోరు వాటర్‌లో ప్రాణశక్తి లేదు అని అర్థం. మీరు పరిశీలించి చూడవచ్చు. భూమికింద 10 అడుగులు, 15 అడుగుల వరకు మాత్రమే నీటిలో ప్రాణ శక్తి ఉంటుంది. 50 అడుగులు, 100 అడుగులు లోతులో ఉన్న బోరు నీటిని తీసుకుని అందులో చేపను వదిలితె వెంటనే చేప చనిపోతుంది. కావున మీరు త్రాగే నీరు మంచినీరా? చెడు నీరా? అనేది తెలుసుకోవడం చాలా సులువు. త్రాగే నీటిలో చేపను వేసిన 24 గంటల సమయం వరకు చేప ఎలాంటి ప్రమాదం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉషారుగా జీవించి ఉంటే ఆనీటిని మనం త్రాగవచ్చు.

కావున పైన పేర్కొనబడిన పద్దతుల ద్వారా మనం నీటిని త్రాగడం ద్వారా నీటిని మంచి పద్దతిలో జీర్ణం చేసి రక్తంలో కలిపి రక్తంలో ఉన్న నీటి శక్తిని కూడా నీటికి సంబందించిన వదార్థాలు మంచి పదార్థాలుగా సరైన నాణ్యతతో ఉంచడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.



గాలి

ఆహారమే ఆహారం. ఆహారమే ఔషదం అని సామాన్యంగా చెబుతూ ఉంటారు. ఆహారం మాత్రమే ఔషదం కాదు. ఒక రోజుకు సుమారు మూడు సార్లు ఆహారం తింటున్నాం. కాని 24 గంటలు మనం గాలిని పీల్చుకుంటున్నాం. ఒక నిమిషానికి 8 లీటర్ల గాలి చొప్పున ఒక రోజుకు సుమారు 12,000 లీటర్ల గాలిని మనం పీల్చుకుంటున్నాం. ఆహారాన్ని గురించి ఆలోచించే మనం గాలి గురించి ఎప్పుడూ కూడా ఆలోచించడమే లేదు. ఆహారాన్ని మంచి పద్దతిలో ఎలా జీర్ణం చేయాలని మనం చూశాం. ఇపుడు గాలిని మనం మంచి పద్దతిలో మనం ఎలా జీర్ణం చేసి రక్తంలో కలపాలనేది మనం ఇప్పుడు చూడబోతున్నాం.

మనలో చాలా మంది రాత్రి వేళలలో నిద్రపోయేటపుడు. పడకగదిలో దోమలు ఉన్నాయి. కాబట్టి దోమలకు బయపడి లేదా దొంగలు వస్తారని భయపడి ఇంకా మన సంసార వ్యవహారాలను ఇతరులు

తమాషా చూడ కూడదనే దాని కోసం. ఈ మూడు కారణాలతో మన పడకగదిని గాలి సౌకర్యం లేకుండా కిటికీలు, తలుపులు మూసేసి మనం పడుకుంటాం. ఇలా పడకగదిలో ఉన్న గాలి భయటికి పోవడానికి, లోపలికి రావడానికి ఎలాంటి సౌకర్యం లేకుండా కిటికీలను మూసేసి పడుకునేవారికి కచ్చితంగా కొన్ని వ్యాదులు వస్తాయి. ఒక మనిషి ఒక నిమిషంలో 8 లీటర్ల గాలిని ముక్కు ద్వారా శ్వాసించి ఊపిరితిత్తులకు ఇస్తున్నాం. ఊపిరితిత్తు ఆగాలిలో ఉన్న ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, హైడ్రోజన్ మరియు గాలిలో ఉన్న ప్రాణశక్తితో పాటు కొన్ని పదార్థాలను రక్తంలో కలుపుతుంది. రక్తం ద్వారా శరీరం అంతటా విస్తరిస్తుంది. మంచి వస్తువులు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలలో ఉన్న కణాలకు సరఫరా చేయబడుతుంది. ప్రతీ ఒక కణాలు మంచి శక్తిని తీసుకుని దానిని ఉపయోగించుకున్న తరువాత అది చెడు పదార్థంగా మారి ఆ చెడు పదార్థం మళ్లీ రక్తంలోకి కలుస్తుంది.

రక్తంలోకి వచ్చిన చెడుపదార్థాలు ఊపిరితిత్తులోకి వచ్చినపుడు ఊ పిరితిత్తులో నుండి ముక్కు ద్వారా గాలి భయటకి వస్తుంది. కావున ప్రతీ ఒక్క సారి మనం గాలి పీల్చుకున్నపుడు మంచి గాలిని పీల్చుకుని చెడు గాలిని భయటకు వదులుతున్నాం. ఇలా ఒక గదిలో నలుగురు పడుకుంటే ఈనలుగురు వ్యక్తులు ఒక నిమిషంలో 8లీటర్ల చొప్పున అర్థ గంటలో ఆ గదిలో ఉన్న గాలి అంతా కూడా చెడు గాలిగా మార్చేస్తారు. సుమారుగా మనం రాత్రి ఒక 8గంటల పాటు నిద్రపోతాం. మొదటి అర్థగంట సమయం వరకు మాత్రమే మన శరీరానికి మంచి గాలి లభిస్తుంది. మిగిలి ఉన్న ఏడున్నర గంటలు మనకు చెడిపోయిన గాలి మాత్రమే మన శరీరంలోకి వెళ్లినపుడు మన శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి మరియు గాలిలో ఉన్న అన్ని వస్తువులు లభించకుండా మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు వ్యాది ఏర్పడుతుంది. ఏడున్నర గంటలు చెడుగాలిలో మనం పడుకుని ఆ గాలిని శ్వాసగా తీసుకుంటే మనకు ఏడున్నర దేశాల శని పడుతుందా? పట్టదా? దీని గురించి ఎవరూ కూడా ఆలోచించడమే లేదు. గాలికి ఏం చేస్తున్నారు. అని అడిగితె ఫ్యాన్‌ని ఉపయోగిస్తున్నామని చాలా మంది చెబుతున్నారు. ఫ్యాన్ అనే పరికరం గదిలో ఉన్న గాలిని తిప్పుతుందే తప్ప చెడు గాలిని మంచి గాలిగా మార్చదు. కావున దయచేసి పడక గదికి మాత్రమే కాదు. ఆఫీస్, ఇల్లు, కళ్యాణ మండపాలు లాంటి ఏ ఒక్క గదిలోను కొత్తగాలి లోపలికి వచ్చి పాత చెడు గాలి భయటకు వెళ్లడానికి సౌకర్యాలు కచ్చితంగా ఉండాలి.

కిటికీలు, తలుపులు మూసి గాలి సౌకర్యం లేకుండా ఉన్నపుడు శరీరంలో వ్యాదులు వస్తాయనేది మనం ఇప్పుడు అర్థం చేసుకున్నాం. కిటికీలు, తలుపులను మూసేసి పడుకుంటేనే వ్యాది వస్తుందంటే కిటికీలను మూసేసి గదిలోపల దోమల వత్తుల లాంటి రసాయనాల వస్తువులను ఊపయోగిస్తే కచ్చితంగా చాలా పెద్ద వ్యాదే వస్తుంది. దోమలు చిన్నగా ఉండడం వల్ల అప్పుడు ఆ దోమల వత్తిలో ఉన్న విషానికి తక్షణమే మరణిస్తుంది. మనిషి అనే మనం ఒక విధంగా ఒక పెద్ద దోమలె మన ప్రాణం పోవడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు మాత్రమే పడుతుంది. దోమల బిల్ల అనేది మనిషి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే ఒక విషం దీనినే ఉపయోగించనే కూడదు. ప్రతీ రోజు మనం మన స్వంత ఖర్చుతోనే

దోమల బిల్లను కొనుక్కోని వచ్చి మనకు మనమే విషాన్ని తింటున్నాం. దీని గురించి ఏ వైద్యుడు కూడా మాట్లాడడం లేదు.

పర్శం, ఆస్తమా, టీ.బి, వీసింగ్, ముక్కు దిబ్బెడ, జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు లాంటి ఊపిరితిత్తులకు సంభందించిన అన్ని వ్యాదులకు కీలకమైన కారణం దోమల బిల్ల ఉపయోగించడం, గాలి లేని గదిలో నివసించడమే. వాస్తవంగా దోమల బిల్ల పొగలో ప్రమాదకరమైన విషం ఉంది. దానిని శ్వాసించే దోమలు ప్రాణాన్ని కోల్పోతాయి. అదేమాదిరి ఆ రసాయనాల, విషం మన శరీరంలోపలికి ప్రవేశించి మన శరీరానికి చాలా పెద్ద ఇబ్బందులను ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

చాలా మంది చెబుతారు దోమల బిల్లను ఉపయోగిస్తేనే నేను మంచిగా నిద్రపోతానని. వాస్తవంగా దోమల బిల్ల నుండి వచ్చే పొగ మనిషి శరీరంలోపలికి పోయినపుడు మనలను మైకంలోకి నెట్టబతుంది. దోమల బిల్ల పొగలో నిద్రపోయే ఎవరూ కూడా వాస్తవంగా ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర పోవడం లేదు. అది ఒక రకమైన మైకం. కొన్ని సందర్భాలలో దోమలబిల్ల మైకానికి మనం స్పృహ లేకుండా నిద్రపోతుంటాం. ఇప్పుడు వచ్చే దోమల బిల్లలకు దోమలకు మైకం రావడం లేదు. అది మనలను మంచిగా కుడుతాయి. రక్తాన్ని అంతా పీల్చుకుంటాయి. మనం దోమలబిల్ల పొగలో మైకం వచ్చిపడి ఉండడం వల్ల అది మనకు తెలవడమూ లేదు. వాస్తవంగా దోమలబిల్ల అనేది దోమలకు మంచిదనే అనిపిస్తుంది. మనిషికి కచ్చితంగా ప్రమాదకరమైనది.

చాలా మంది వైద్యులు చిన్న పిల్లలకు ఊదు పొగ వేయకూడదనేది నొక్కి చెబుతున్నారు. ప్రభుత్వం కూడా టీ.వీ, పేపర్ లాంటి ప్రసార సాదనాల ద్వారా ఊదు పొగ వేయకండని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఊదు పొగ శరీరానికి మంచి చేస్తుంది. కాని ఊదు ఉపయోగించకూడదని చెప్పే వైద్యులు, ప్రభుత్వం ఎందుకు దోమల బిల్లలను ఉపయోగించకండి దానివల్ల శరీరానికి చాలా పెద్ద వ్యాది వస్తుందని ఎందుకు ప్రచారం చెయ్యకుండా ఉన్నారు. ఆస్తమా, వీసింగ్, పర్శం లాంటి ఊపిరితిత్తు సంభందించిన ఏ రోగి అయినా పది సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు తింటున్నారే మీ ఇంట్లో గాలి సక్రమంగా ఉందా అని ఏ వైద్యుడైన మిమ్ములను అడిగారా? ఆగాలిని సరిచేయకుండా ఉన్నంత కాలం ప్రపంచంలో ఎవరికీ కూడా ఊపిరితిత్తు, ముక్కుకు సంభందించిన ఏవ్యాది కూడా నయం కాదు. గాలిని సరిచేస్తే మాత్రమే చర్మం సంభందించిన అన్ని వ్యాదులు నయం అవుతాయి. కావున దయచేసి మంచి గాలి లోపలికి రావడానికి చెడు గాలి భయటికి పోవడానికి ఇల్లు, ఆఫీస్, కంపెనీ లాంటి అన్ని ప్రదేశాలలో సౌకర్యాలు ఉండాలి.

కిటికీలు తెరిచి ఉంచితే మంచి గాలి లోపలికి వచ్చి చెడు గాలి బైటికి పోతుంది. కాని దోమలు కుడుతాయి ఏం చేయాలి? దొంగ వస్తే ఏం చేయాలి? ఇంట్లోకి తొంగి చూసే అవకాశం ఉంది. ఇలా ఈ మూడు అంశాల గురించి మనం కిటికీలను తెరిచి ఉంచడానికి భయపడుతున్నాం. కదా దీనికి ఒక మంచి పరిష్కారం ఏమిటంటే మీరు కిటికీలు, తలుపుల అన్నింటిని మూసేసి పడుకోండి. కాని మీ గదిలో ఒక దిశలో గోడపై భాగంలో పై కప్పు నుండి అరఫీటు లేదా

ఒక ఫీటు క్రిందగోడలో ఒక గుండ్రని రంధ్రం చేసి అందులో గాలి భయటకు నెట్టే ఫ్యాన్‌ను బిగించండి. ఆ ఫ్యాన్‌కు ఎదురుగా ఉన్న గోడలో అదే మాదిరి రంధ్రం ఏర్పటు చేసి ఒక దోమల జాలిని బిగించండి. ఇప్పుడు ఈ ఫ్యాన్ ద్వారా ఎంత చెడు గాలి భయటకు పోతుందో అదే స్థాయిలో మంచి గాలి లోపలికి వస్తుంది. మంచిగాలి నిత్యం గదిలోని క్రింది భాగంలోను, చెడు గాలి నిత్యం గది పైభాగంలోను ఉంటుంది. చెడు గాలి పలసగా ఉండడం వలన అది పైకి ప్రయాణం చేస్తుంది. కావున నిత్యం ఒక గదిలో క్రింద పడుకోవడం వల్ల మంచి గాలిని శ్వాసించడానికి వీలవుతుంది. ఒక గదిలో ఎంత ఎత్తులో మనం పడుకుంటామో ఆస్థాయిలో గాలి చెడిపోయి ఉంటుంది. ఇలా ఫ్యాన్ బిగించడం వల్ల కిటికీలు మరియు తలుపులను మనం తీయని అవసరం లేదు. దోమలు లోనికి రావు. దొంగ రావడానికి ఆస్కారం లేదు. మనలను ఎవరూ కూడా తొంగి చూడనే చూడరు. ఇలా ఈ సౌకర్యం చేయడానికి తక్కువ ఖర్చు మాత్రమే అవుతుంది. ఆస్తమా, వీసింగ్, పర్శం లాంటి వ్యాదులకు పది సంవత్సరాలుగా మందులకు ఖర్చుపెట్టిన డబ్బుల కన్నా ఇది కచ్చితంగా చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది.

పర్వాలేదు. కిటికీలను తెరిచి ఉంచి పడుకోవడానికి మాకు వీలవుతుంది. అని చెప్పేవారికి దోమల బారి నుండి రక్షించుకోవడానికి ఒక మంచి ఉపాయం దోమల తెరను కట్టుకుని అందులో పడుకోవడం వలన దోమలు మన గదిలోకి వస్తాయి కాని మనలను కుట్టవు. దోమల తెర క్రింది బాగాన్ని మన సాప క్రిందికి లేదా పరుపు క్రిందికి ఇరికించి పెట్టడం వల్ల ఉదయం వరకు ఏ ఒక్క దోమ కూడా కుట్టదు. గాలికి సంభందించినంత వరకు మొత్తం రెండే రెండు విషయాలు మాత్రం గుర్తు పెట్టుకుంటే చాలు. 1.దోమల వత్తులు, దోమల లిక్విడ్లు, దోమల రింగులు, దోమల మేట్లు లాంటి ఏ రూపంలోను ఎలాంటి దోమల వత్తులు ఉపయోగించకూడదు. 2. 24 గంటలు ఇల్లు, ఆఫీసు, కర్మాగారాలు లాంటి అన్నీ చోట్లలోను మంచి గాలి లోనికి రావడానికి చెడు గాలి భయటకు వెళ్లడానికి అనుకూలంగా ఉన్నాయా?అనేది గమనించాలి.

ఇలా మన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం పూర్వకాలపు ఇండ్లలో వెంటిలేసన్ కేప్ అనే రంధ్రాన్ని నాలుగు గోడలలోను పైకప్పు క్రింది గోడలో సుమారుగా రెండు ఫీట్ల క్రింది భాగంలో 1/4 ఫీట్ ఒక రంధ్రం పెట్టి ఉంటారు. ఈరంధ్రం ఉన్న ఏ ఇంట్లోను గాలికి సంభందించిన ఏవ్యాదులు కూడా రావు. ఎందుకంటే చెడు గాలి నిత్యం పైకి వెళ్లి ఏదైన ఒక మార్గం ద్వారా ఆకాశంలో కలిసి పోవడానికి మాత్రమే ప్రయత్నం చేస్తుంది. మన పూర్వీకులు వాస్తు అనే పేరుతో వీటిని చూసే వారు. కావున వాస్తు అనేది ఇంటిలోపల పంచభూతాలు సరిగ్గా ఉన్నాయా? అనేది చూసి వాటిని సరిచేయడమే వాస్తు. దానిని కొందరు తప్పుగా ఉపయోగించడం వల్ల వాస్తు అనేది ఒక మూఢనమ్మకం అని మనం ఇప్పుడు చెత్తలో కాల్చేశాం. కాని వ్యాదులతో వైద్యశాలకు పరుగెడుతున్నాం. త్వరలో వాస్తుకు సంభందించిన ఒక పుస్తకాన్ని మేము రాయాలనుకుంటున్నాం. అందులో వాస్తు గురించి చాలా వివరంగా అందరు అర్థం చేసుకునే విధంగా ఉంటుంది. కావున యోగా చేసే వారు ముందుగా గాలిని సరి చేసుకుని తరువాత శ్వాసా అభ్యాసం చేయడం వల్ల చాలా ఫలితం ఉంటుంది. అనేది అర్థం చేసుకోండి.

కావున ఇక నుండి దోమల బిళ్లను వెలిగించి మనం పడుకోవడం కన్నా వాటిని తిని పడుకోవడం రెండూ ఒకటే. దోమల లిక్విడ్ కరెంట్ ద్వారా తగిలించి ఉపయోగించడం కన్నా మనం దానిని త్రాగి పడుకోవడం రెండూ ఒకటే. దోమల బిళ్లలో ఉన్న చెడు పదార్థాలు మండి రాత్రంతా గాలిలో కలిసిపోయి మన ముక్కు ద్వారా ఊపిరితిత్తులోకి వెళ్లి రక్తంలోకి కలుస్తుంది. కావున దయచేసి దోమల నివారణ పదార్థాలను ఏరూపంలోను ఉపయోగించకూడదు.

గాలిని మంచి గాలిగా సక్రమంగా జీర్ణం చేయడానిక ప్రణాయామం, పస్త్రిరికా, కపాలపతి, నాడి, స్రుతి లాంటి కొన్ని అభ్యాసాలు ఉన్నాయి. కాని మన ఇంట్లో ఉన్న గాలే శుభ్రంగా లేనపుడు ఈ అభ్యాసాలు చేయడం వల్ల పెద్దగా ఫలితం ఉండదు. కావున ఈ అభ్యాసాల ద్వారా ఫలితాలు లభించాలంటే ముందుగా గదిలో ఉన్న గాలిని శుభ్రం చేయండి. ప్రతీ ఒక సారి ముక్కు ద్వారా గాలిని భయటికి పంపించేటపుడు మన ప్రాణశక్తి శరీరం నుండి భయటకు పోతుంది. కావున శ్వాసాభ్యాసము చేసేవారు నాడిస్రుతి, ప్రాణాయామం, కపాలపతి లాంటి అభ్యాసాన్ని మాత్రం తక్కువ పక్షంలో మాత్రమే చెయ్యాలి. కొందరు పస్త్రిరికా అభ్యాసాన్ని అర్ధగంట, ఒకగంట సమయమని అవసరం లేకుండా శ్వాస గాలిని ఎక్కువగా పాడు చేసుకుంటున్నారు. కావున వీలయినంత త్వరలో యోగా అనే పేరుతో మేము వ్రాస్తూన్న పుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా ఈ అభ్యాసాలను మనం సక్రమంగా చేసుకోవచ్చు.

కావున గాలికి సంభందించినంతవరకు దోమల బిళ్లలు ఉపయోగించకూడదు. 24 గంటల సమయము మంచి గాలి ఉన్న ప్రదేశాలలో మాత్రమే ఉండాలి. ఈ రెండు విషయాలను మనం దృష్టిలో పెట్టుకొని సరిచేస్తే మన శరీరంలో ఉన్న తెలివి ఆ గాలిలో ఉన్న ప్రాణశక్తి మరియు అన్ని మంచి పదార్థాలను శుభ్రంగా రక్తంలో కలిపి మన వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.

ఆకాశం/నిద్ర/విశ్రాంతి

ఒక మనిషి తక్కువ పక్షంలో ఒక రోజుకు కచ్చితంగా 6 గంటల సమయం లేదా 8 గంటలు నిద్రపోవాలని సామాన్యంగా అందరు వైద్యులు చెబుతారు. కాని అలా మనం లెక్క ప్రకారం నిద్రపోవాల్సిన అవసరం లేదు.

మనం సామాన్యంగా మన శరీరానికి 3 రకాల పనులను ఇస్తున్నాము. ఒకటి శారీరకమైన పనులు, రెండు మనస్సుకు సంభందించిన పనులు, మూడు బుద్ధికి సంభందించిన పనులు ఇందులో ఏయే ఏయే పనులకు నిద్రకు సంభందముందని చూద్దాం.

కొందరు శరీరానికి మాత్రం ఎక్కువ పనులను ఇస్తారు. మనస్సుకు, బుద్ధికి ఎక్కువగా పనులు ఇవ్వరు. వీరు మొదటి రకం. శరీరానికి సంభందించిన పనులను ఇస్తారు. ఉదాహారణకు కూలీ పనులు చేసేవారికి

బుద్ధిలేదని అర్థం కాదు. బుద్ధికి ఎక్కువగా పనిలేదు. మనస్సుకు ఎక్కువగా పని ఉండదు. కూలీ పనులు చేసేవారు ఆఫీసులో అంటేడర్ పని చేసేవారు. వారిని మంచిగా గమనించండి, వారు రమ్మంటే వస్తారు. పోమ్మంటే పోతారు. యజమాని ఇచ్చే పనులను మాత్రం చేస్తారు. ఎక్కువగా దాని గురించి పరిశోదనలు చెయ్యరు. ఇలా శరీరానికి సంభందించిన పనులను చేసేవారే మొదటి రకం.

రెండో రకం బుద్ధికి సంభందించిన పనులు చేసేవారు. వీరు బుద్ధికి మాత్రం ఎక్కువగా పని ఇస్తారు. శరీరానికి మనస్సుకు తక్కువగా పని ఇస్తారు. ఉదాహరణకు యజమానులు, పరిశోధకులు బుద్ధికి మాత్రమే ఎక్కువగా పని ఇస్తారు. కుర్చీలో కూర్చొని మన సంస్థను ఎలా మంచిగా నడిపించాలి, డబ్బు ఎలా సంపాదించాలి, వ్యాపారం ఎట్లా చెయ్యాలి లాంటి మార్గాలను నిత్యం అన్వేశిస్తూ ఆలోచిస్తూనే ఉంటారు.

కావున వారి శరీరానికి ఎక్కువగా పని ఉండదు. పైగా వ్యాపారం చేసేటపుడు సూచిక ప్రాయంగా కొందరు మనస్సుకు పని ఇచ్చి మనసాక్షి ప్రకారం నడుచుకోవడం లేదు. మనసాక్షిని ఉపయోగిస్తే వ్యాపారం సక్రమంగా నడవదు. కావున యజమానులు బుద్ధికి మాత్రమే ఎక్కువగా పని చెబుతున్నారు. మనస్సుకు, శరీరానికి తక్కువగా పని చెబుతున్నారు. అలాగే పరిశోదకులు (SCIENTIST) ఎపుడు చూసిన బుద్ధికి పని ఇస్తూనే ఉంటారు. వీరు కూడా శరీరానికి, మనస్సుకు పని ఇవ్వడం లేదు. ఇలా బుద్ధికి మాత్రమే పని ఇచ్చి మనస్సుకు, శరీరానికి పనులను తక్కువగా ఇచ్చేవారు రెండో రకం.

కొందరు మనస్సుకు మాత్రమే ఎక్కువగా పనిని ఇస్తారు. వీరు బుద్ధిని తక్కువగా ఉపయోగించు కుంటారు. పైగా శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉంటుంది. ఎవరెవరైతే మనస్సులో కొన్ని సమస్యలను ఎప్పుడు చూసిన ఆలోచిస్తూ రందీ, టెన్షన్, కోపం, భయం లాంటి బావోద్వేగాలకు నిత్యం లోనై జీవించే వారికి మనస్సుకు మాత్రమే ఎక్కువగా పని ఉన్న వారకి మనస్సుకు, శరీరానికి తక్కువగా పని ఉంటుంది. వీరు మూడో రకానికి చెందిన వారు.

పైన తెలపబడిన మూడు రకాలను గమనించండి. ఇందులో శరీరానికి పని ఇస్తే మాత్రమే నిద్ర అవసరం ఉంటుంది, నిద్ర వస్తుంది, నిద్రపోవచ్చు. మనస్సుకు, బుద్ధికి పని ఇస్తే నిద్ర అవసరం లేదు, నిద్ర రాదు, నిద్ర పోలేరు. శరీరానికి ఇచ్చిన పనుల వల్ల శరీరంలో కలిగినటువంటి అసౌకర్యాలను సరిచేయడానికి నిద్ర కావాలి. మనస్సుకు, బుద్ధికి ఇచ్చినటువంటి పనుల వల్ల శరీరంలో కలిగినటువంటి అసౌకర్యాలను సరిచేయడానికి నిద్ర అవసరం లేదు. కాని విశ్రాంతి మాత్రం కావాలి. విశ్రాంతి అనేది వేరు. నిద్ర అనేది వేరు. నిద్రకు విశ్రాంతికి ఉన్న తేడాను మనం అర్థం చేసుకోవాలి. విశ్రాంతి మనస్సును శాంతింప



చేస్తుంది, బుద్ధిని కూడా శాంతింప చేస్తుంది. కాని నిద్ర శరీరాన్ని శాంతింపచేస్తుంది.

బుద్ధికి పనిని ఇచ్చే యజమాని శారీరక శ్రమఎక్కువగా చేసే ఒక కార్మికుడు వీరు ఇద్దరు రాత్రి పది గంటలకు పడుకోవడానికి వెళ్లారని అనుకుందాం. శారీరక శ్రమ చేసిన కార్మికుడికి పడుకోగానే నిద్ర వచ్చేస్తుంది. అతను నిద్రపోతూ ఉంటాడు. బుద్ధికి పని ఇచ్చిన యజమాని రాత్రి పది గంటల నుండి ఒకటి గంట వరకు అటూ ఇటూ కదులుతూ పడుకోనే ఉంటాడు. అతనికి పడుకోగానె నిద్ర రాదు. కావున యజమాని ఏం అనుకుంటాడు. నా దగ్గర పనిచేసే కార్మికుడు ఎలా ప్రశాంతంగా నిద్ర పోతున్నాడు. నాబ్యాంక్ ఖాతాలో కోట్లాది రూపాలు ఉన్నాయి. కాని నాకు నిద్ర రావడం లేదే అని అతను భాధపడుతూ ఉంటాడు. ఇలా దేని వల్ల జరుగుతుందంటే శారీరక శ్రమ చేసిన కార్మికునికి విశ్రాంతి అవసరం లేదు. కాని నిద్ర అవసరం ఉండడం వల్ల అతను వెంటనే నిద్ర పోతాడు. కాని బుద్ధికి, మనస్సుకు పని ఇచ్చిన యజమానికి బుద్ధికి, మనస్సుకు విశ్రాంతి అవసరం ఉండడం వల్ల రాత్రి పది గంటల నుండి ఒకటి గంటల వరకు అతని బుద్ధి, మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. అందువల్లనే అటూ ఇటూ కదులుతూ పడుకుంటున్నాడు. మనం నిద్ర లేవగానే మన బుద్ధిని మరియు మన మనస్సును ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తున్నాం. దీనికి సరైన విశ్రాంతి ఇవ్వడం లేదు. రాత్రి మనం పడుకున్న తరువాత వాటంతటవే విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది, ప్రశాంత పరుచుకుంటుంది. బుద్ధి, మస్సు తనకు తానే సరిచేసుకునే వరకు మనిషికి నిద్ర రాదు.

ఒక చిన్న ఉదాహారణ ఒక పెద్ద బట్టల షాపులో ఉదయం 9 గంటలకు షాపును తీసి ప్రారంభిస్తారు. ఆ షాపును తీసేటపుడు అన్ని బట్టలను మంచిగా మడతపెట్టి సదిరి పెట్టి ఉంటుంది. బట్టలు కొనుక్కునేందుకు వచ్చే వారికి అన్నీ బట్టలను ఇప్పి చూపిస్తూ ఉంటారు. వచ్చినవారు నచ్చిన బట్టలను కొనుక్కుంటారు. అలా ఉదయం 9 గంటల నుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు వ్యాపారం జరుగుతున్న సమయాలలో బట్టలను విప్పి చూపిస్తూనే ఉంటారు. ఆ బట్టలు అలాగే ఉంటాయి. అందువల్ల వాటిని మడతపెట్టుకోవడానికి సమయం ఉండదు. రాత్రి 9 గంటలకు షాపు ష్టెటర్‌ను మూసివేసి షాపులో పనిచేసే వారందరు వెంటనే ఇంటికి పోవడానికి వీలుకాదు. తక్కువలో తక్కువగా 1 గంట సమయం లేదా 2గంటల సమయం విప్పి ఒక్కిరిబిక్కిరిగా విప్పివేసిన బట్టలను సక్రమంగా సర్దిపెట్టేసి తరువాత వారి వారి ఇంటికి వెళ్లాలి. అపుడు మాత్రమే మరుసటి రోజు ఉదయం షాపులో బట్టలు శుభ్రంగా సక్రమంగా సదిరిపెట్టబడి ఉంటుంది. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే నిద్రను గురించి విశ్రాంతి గురించి సులువుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కావున ఉదయం మనం లేవగానే మన మనస్సును, బుద్ధిని విప్పి చిందరవందరగా చేయడం ప్రారంభిస్తాం. కాని సదిరిపెట్టడమే లేదు. రాత్రి 10 గంటలకు మనం పడుకోగానే మన మనస్సు, బుద్ధి తనను తానే సరిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా మనస్సు, బుద్ధి తనను తానే ప్రశాంత పరుచుకొని సక్రమంగా చేసుకోవడానికి కొన్ని గంటల సమయం అవసరం ఉంటుంది. ఈ సమయంలోనే మనం నిద్ర రాలేదే అని భయపడి పోయి ఆ సమయంలో

ములుగుతూ గులుగుతూ ఉంటాం. ఈ సమయంలోనే మనం బొర్లుకుంటూ ఉంటాం. కాని నిద్రరాదు. దీనిని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక పని చేయండి. ఎవరికి కొన్ని సంవత్సరాలుగా పడుకోగానే నిద్ర రాకుండా మూడు గంటలు బొర్లుకుంటూ ఉన్నారో మీరు ఒక రోజు 10 లేదా 20 కిలోమీటర్ల దూరం వరకు నడిచి వచ్చి పడుకొని చూడండి. పడుకోగానే మీకు నిద్ర వచ్చేస్తుంది. ఇన్ని రోజులుగా పడుకోగానే నిద్ర రాని మీకు ఈరోజు పడుకోగానే ఎలా నిద్ర పోతున్నారు. కొంచెం ఆలోచించండి. శరీరానికి పని ఇస్తేనే నిద్ర అవసరం నిద్ర వస్తుంది. మనస్సుకు, బుద్ధికి పని ఇస్తే నిద్ర అవసరం లేకపోవడం వల్ల నిద్ర రావడం లేదు. కావున పడుకోగానే ఎవరికి నిద్ర రాలేదో దయచేసి మనస్సులో కలవరాన్ని ఉత్పన్నం చేయకండి. నిద్ర వస్తే మాత్రమే నిద్ర అవసరం ఉంటే మాత్రమే మనకు నిద్ర వస్తుంది. అవసరంలేని నిద్రను మనం ఎందుకు ఎదురు చూడాలి. దానికోసం మనం ఎందుకు భయపడాలి?

మనకు విశ్రాంతి ఎపుడు కావాలో అపుడు మాత్రమే పడుకోవాలి. కండ్లను మూసుకుని ప్రశాంతంగా పడుకోవడం మాత్రమే మనపని ముందుగా మనసును, బుద్ధిని సరిచెయ్యడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ పని ముగియగానే మరుక్షణమే శరీరానికి కావలసిన నిద్ర వస్తుంది ఎప్పుడైతే శరీరానికి కావలసిన నిద్ర పూర్తవుతుందో అపుడు మనం నిద్ర లేస్తాం. ఇలా పడుకుంటే మనమే నిద్రపోవాలి. మనమే నిద్ర లేవాలి ఇలా ఒక రోజు పడుకొని లేస్తే ఇదే ఆరోగ్యకరమైన తృప్తికరమైన, ప్రశాంతకరమైన సక్రమమైన నిద్ర అవుతుంది.

కాని మనలో కొందరు పడుకోగానే నిద్ర రాలేదంటే ఒక వేల బీ.పి ఎక్కువై ఉంటుందో, ఒక వేల సుగర్ తక్కువగా ఉందో ఒక వేల మనకు ఏదైనా వ్యాది వచ్చిందో అని అనవసరంగా ఊహించుకొని, భయపడి మనసును బుద్ధిని ఇంకా కలవర పెడుతున్నాం ఇలా నిద్రరాలేదని చికాకుగా ఉండి పడుకుని ఉంటే అదే ఒక చాలా పెద్ద వ్యాది అవుతుంది. ఇలాగే మనం భయపడి మనో పరిస్థితి ఒత్తిడికిలోనై పడుకుని ఉన్నపుడు మన నిద్ర ఇంకా వాయిదా వేసుకుంటుంది. ఎందుకంటే మన మనస్సును, బుద్ధిని మరీ మరీ చికాకు పెట్టిస్తున్నాం. దానిని సరిచేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

కావున కొంచం ఆలోచించి చూడండి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు మనం కొన్నిచోట్లలో తప్పుగా మాట్లాడి ఉంటాం. కొన్ని విషయాలను మరిచిపోయి ఉంటాం. కొన్ని విషయాలలో తప్పైన నిర్ణయాలను తీసుకుని ఉంటాం. రాత్రి పడుకోగానే రాత్రంతా మనకు గుర్తు వస్తుంది. ఉదాహారణకు మనం ఈ రోజు ఆ వ్యక్తిని అలా తిట్టి ఉండకూడదు. మనం తప్పు చేశాం. అని రాత్రి పడుకునేటపుడు మాత్రమే గుర్తు వస్తుంది. లేదా అర్థం అవుతుంది. మనం ఈ రోజు చేయవలసిన పనిని ఏదైన మరిచిపోయి ఉంటే అది కూడా పడుకునేటపుడే గుర్తుకు వస్తుంది. మనస్సును, బుద్ధిని పగలంతా విప్పి వేయబడిన బట్టలలాగా ఉపయోగించుకున్నాము కనుక వాటన్నింటిని సరి చేసుకునె వరకు మనకు నిద్ర రాదు. దీనిని సరిచేయగానే మనకు నిద్ర వస్తుంది, దయచేసి రాత్రి పడుకోగానే ఎవరికైతే నిద్ర రాలేదో వారు భయపడకండి. పడుకోగానే నిద్ర పోయేవారు వారి శరీరానికి ఎక్కువగా పని ఇచ్చిఉన్నారు. అని

సంతోషించండి. పడుకోగానే నిద్ర రాని వారు మనం శరీరానికి ఎక్కువగా పనిఇవ్వలేదు. దానికన్న మనస్సుకు, బుద్ధికి ఎక్కువగా పని ఇచ్చి ఉన్నాం. కావున మన మనస్సు, బుద్ధి తనను తానే సక్రమంగ చేసుకుంటూ ఉంది. దానివల్లనే నిద్ర రాలేదని అర్థం చేసుకుని ప్రశాంతంగా ఉంటే ఈ మనస్సు, బుద్ధి తొందరగా వాటిని సరిచేసుకుని త్వరగా నిద్ర వచ్చేస్తుంది.

కావున నిద్రకు విశ్రాంతికి ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోండి. నిద్ర అనేది మనకు ఇంతకు ముందే తెలుసు విశ్రాంతి అంటే నిద్రపోకుండా మనస్సును, బుద్ధిని సక్రమంగా చేసే స్థితి అని అర్థం ఈ విశ్రాంతిని క్రింద తెలిపిన విధంగా మనం తీసుకోవచ్చు.

ఒకటి పడుకుని కండ్లను మూసుకుని ఉండవచ్చు. నిద్ర పోవలసిన అవసరం లేదు. అప్పుడప్పుడు బొర్లుకుంటూ పడుకుంటే చాలు. విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

రెండు- కుర్చీలలో కూర్చుని కండ్లను మూసుకుని ప్రశాంతంగా కూర్చోవచ్చు.

మూడు- కుర్చీలలో కూర్చోని ముందు ఉన్న టేబుల్ లేదా దేనిపైననైనా మన తల పెట్టుకుంటే హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. లేదా రెండు కాళ్లను సాపి గోడకు వీపును ఏదైన మొత్త లేదా పరుపును పెట్టుకుని గోడకు ఆనించి మెడను క్రిందికి వంచి కూర్చుంటే విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

మనం ఇక్కడ విశ్రాంతి అని ప్రస్తావిస్తున్న విషయమే ధ్యానం అనే పదాన్ని ఉపయోగించినపుడు ఏదో అత్యాత్మిక వాదులు పొద్దుగడవని వారు. వృద్ధులు చేసేదని కొందరు తప్పుగా అనుకుంటున్నారు. విశ్రాంతికి మారు పేరే ధ్యానం కావున ధ్యానం చేసేటపుడు మన మనస్సు, బుద్ధి రెండూ కూడా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. కాబట్టి ధ్యానం చేసే వారికి పడుకోగానే నిద్ర వస్తుంది. నేను ధ్యానం చేసుకుంటూనే ఉన్నాను. కాని పడుకోగానే నిద్ర రావడం లేదు. అని చెబితే మీరు సక్రమంగా ధ్యానం చేయలేదని అర్థం.

కాని కొందరు రాత్రి పడుకోగానే నిద్ర రాలేదంటే భయపడి ఏదో వ్యాధి వచ్చేసిందని అనుకుని వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్లి ఏం చేయాలని అడుగుతారు. వైద్యులు కూడా నిద్రకు విశ్రాంతికి ఉన్న తేడానే అర్థం చేసుకోకుండా నిద్ర మాత్రలను ఇస్తున్నారు. ఇలా ఎవరైతే నిద్ర మాత్రలను వేసుకుని నిద్ర పోతున్నారో వారు విప్పివేసిన బుద్ధిని, మనస్సును మడతపెట్టే పనిని చేయడమే లేదు. నిద్ర మాత్ర ద్వారా ఒక మనిషికి విశ్రాంతి లభించదు. కాని నిద్ర వస్తుంది. కావున ఎవరెవరైతే విశ్రాంతి తీసుకునే సమయంలో నిద్ర మాత్ర ద్వారా లభించే నిద్రను అనుబవిస్తున్నారో మీ మనస్సు, బుద్ధి మడతపెట్టకుండానే ఉంటుంది. ఇలా కొన్ని నెలలుగా నిద్ర మాత్రలను మీరు తింటూ ఉంటే కొన్ని నెలలుగా మనస్సును, బుద్ధిని మడతపెట్టకుండా ఉంటున్నారని అర్థం.

కావున నిద్ర మాత్రల ద్వారా నిద్రపోయే అందరు నాకు సంభందించినంత వరకు మానసికమైన రోగులు వారికి ధైర్యం ఉండనే ఉండదు. వారు ఏ నిర్ణయం కూడా స్పష్టంగా తీసుకోలేరు. మనస్సులో నిత్యం ఒక రకమైన సతమతం ఉంటూనే ఉంటుంది.

కావున దయచేసి మీరు నిద్ర మాత్రలను ఉపయోగించకూడదు. శరీరానికి నిద్ర అవసరం లేదని విశ్రాంతి తీసుకున్నపుడు మనం ఎందుకు అవసరం లేకుండా నిద్రను కావాలని అనుకోవాలి. ఒక విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోండి. మన శరీరానికి ఏంకావాలో అది వెంటనే అడిగి తీసుకుంటుంది. అలాంటిది మన శరీరమే వద్దని అనుకున్నపుడు మనం నిద్రను ఇస్తే ఆ నిద్ర విషంగా మారుతుందని అర్థం చేసుకోండి

నిద్ర రాలేదని భాధపడుతున్నారే దానికి నేను కొన్ని పద్దతులను చెబుతాను. అవి మీవల్ల వీలవుతుందా ఆలోచించి చూడండి. ప్రతీ రోజు మధ్యపానీయాలు తీసుకుంటే మంచిగా నిద్ర పోవచ్చు. అలా చేస్తారా? ఆఫీన్ లాంటి మత్తు పదార్థాలను ఉపయోగిస్తే మీరు మంచిగా నిద్ర పోవచ్చు. వాటిని మీరు ఉపయోగించుకుంటారా!

నేను మీకు ఇలాంటి ఉపదేశాలు ఇస్తే మీరు ఏం చేస్తారు. నన్ను తిడుతారు. లేదా పోలిసులకు పట్టిస్తారు. కాని వైద్యులు అనే పేరుతో మీరు ఎవరి దగ్గరికి వెళ్లినా నిద్ర కోసం ఇచ్చే అన్ని మందు మాత్రలో ఆల్కహాల్, గంజాయి, ఆఫీన్ లాంటి మత్తు పదార్థాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. నిద్ర మాత్రలను మత్తు పదార్థాలు లేకుండా తయారు చేయడం సాధ్యం కాదు.

వాస్తవానికి ఎవరెవరైతే నిద్ర మాత్రను తిని నిద్ర పోతున్నారో మీరు మత్తు పదార్థాన్ని తింటున్నారని అర్థం చేసుకోండి. బీడి, సిగరేట్, గంజాయి, సారా, ఆఫీన్ లాంటివి ఎలా మత్తు పదార్థాలో వీటికన్నా నిద్ర మాత్రలు చాలా పెద్ద మత్తు పదార్థం అనేది అర్థం చేసుకోండి. మీ నిద్ర మాత్ర యొక్క డోస్ రోజులు గడుస్తు ఉంటే ఎక్కువవుతూనే ఉంటుంది. దీనికి కారణం ఏమిటంటే త్రాగుబోతులు ప్రారంభంలో క్వాటర్ త్రాగుతారు కాల క్రమేనా ఆఫ్, ఫుల్ అని త్రాగుతున్నారే అదే మాదిరి మీరుకూడా మత్తు పదార్థానికి బానిసలవుతున్నారు. చిన్న మత్తు సరిపోకుండా ఇంకా పెద్ద మత్తును వెతుకుతూ వెళ్తారనేది అర్థం చేసుకోండి. కావున దయచేసి నిద్ర మాత్రలను తినకండి. నిద్ర మాత్రల ద్వారా మనిషి శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. అది మన వ్యాదిని ఎక్కువచేస్తుందే తప్ప తక్కువ కానివ్వదు అనేది బాగా అర్థం చేసుకోండి.

కావున ఒక రోజు నిద్ర రాలేదంటే నిద్ర పోనవసరం లేదు. ఇలా ఒక రోజు లేదా రెండు రోజులు నిద్ర రాకుంటే బాధపడకండి. మూడోరోజు రెండు రోజులది కలిపి మొత్తంగా మీరు నిద్ర పోతారు. శరీరానికి తెలివి ఉంది. కచ్చితంగా ఏంకావాలో వాటిని మన దగ్గర నుండి అడిగి తీసుకుంటుంది. కావున నిద్ర మాత్ర తినేవారు మన చికిత్స ప్రకారం అన్ని పద్దతులను పాటిస్తే ప్రతీ ఒక్క నెలలు మీ నిద్ర మాత్రల డోస్‌లు తక్కువగా చేసుకుంటూ నాలుగు నెలలలోపు పూర్తిగా వదిలేసి ప్రశాంతంగా జీవితమంతా జీవించవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

అలారం పెట్టుకొని నిద్రలేవకూడదు.

మనలో కొందరికి అలారం పెట్టుకుని లేసే అలవాటు ఉంటుంది. ఉదయం మనం ఘాడ నిద్రలో ఉన్నపుడు ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా శరీరం అంతా నిద్ర పోతూ ఉన్నపుడు అలారం శబ్దం వేగంగా మ్రోగేటపుడు మనం హటాత్తుగా నిద్ర లేవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇలా అలారం మూలంగా మనం నిద్ర మేల్కోన్నపుడు మన శరీరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. మన శరీరంలో ఒక రకమైన టెన్షన్ ఏర్పడుతుంది. ఆటెన్షన్ రోజంతా ఉంటుంది. కావున దయచేసి అలారం పెట్టుకుని లేవకండి. కొంచం ఆలోచించి చూడండి ఒక వేళ అలారం మోగ్రకుంటే ఏం జరిగి ఉంటుంది. మీరు రెండు గంటలు ఎక్కువగా నిద్రపోయి ఉంటారు. కదా? అపుడు ఏమిటి అర్థం మన శరీరానికి ఇంకా రెండు గంటల నిద్ర అవసరం ఉంది అని అర్థం. మన శరీరానికి నిద్ర అవసరం ఉన్నపుడు ఆ నిద్రను నిద్రపోకుండా దానిని కట్‌చేసి లేస్తే ఆ నిద్రను ఎవరు పూర్తి చేస్తారు? ప్రతీ రోజు మనం అలారం పెట్టి రెండు గంటలు లేదా మూడు గంటలు కట్‌చేస్తే తరువాత నిర్ధారించిన సమయానికి తరువాత మనం పూర్తిగా నిద్రపోవలసి ఉంటుంది.

కావున దయచేసి అలారం లేకుండా ఎలా లేవాలి.? అని కొందరు అడగవచ్చు. ఉదయం తొందరగా లేవాలని అందరు ప్రచారం చేస్తున్నారు. కాని త్వరగా పడుకోవాలని ఇప్పటి వరకు ఎవరూ కూడా ప్రచారం చేయడం లేదు. రాత్రి త్వరగా పడుకుంటే మాత్రమే ఉదయం త్వరగా లేవడం సాధ్యం అవుతుంది.



మనం టీ.వి లేదా సినిమాలు, సీరియల్‌లు అవసరం లేని కార్యక్రమాలను రాత్రి ఒకటి గంటలకు లేదా రెండు గంటల వరకు చూస్తు ఆలస్యంగా పడుకోవడం మన తప్పు. రాత్రి రెండు గంటలకు ఎవరు పడుకున్నా ఉదయం త్వరగా లేవాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నారు. కావున రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకుంటే ఉదయం ఆలస్యంగానే లేవాలి. కావున మనం ఏసమయంలో లేవాలో దానికి తగినట్లు మనం ఎనిమిది గంటల సమయం ముందుగా పడుకోవాలి. కావున అలారం మ్రోగించడం ప్రమాదం అనేది అర్థం చేసుకుని ప్రతీ రోజు అలారాన్ని ఉపయోగించకుండా ఎపుపడైనా అత్యవసర సందర్భాలలో మాత్రమే అలారంను ఉపయోగించుకోండి.

మనస్సులో ఎక్కువ కలవరం ఉండి రాత్రి చాలా సమయం వరకు నిద్ర రాని వారికి ఒక సులువైన మార్గం ఉంది. పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటే విశ్రాంతి మెల్లగానే లభిస్తుంది. కాని కూర్చోని తీసుకుంటే విశ్రాంతి త్వరగా లభిస్తుంది. కావున పడుకోగానే నిద్ర రాని వారు మీరు నేరుగా పడుకోకుండా కూర్చోని వీపుకు సపోట్ ఇచ్చి ఏదైన ఒక చోటలో ఒరిగి తలకు సపోట్ ఇచ్చి కండ్లను మూసి ప్రశాంతంగా కాళ్లను పొడిగించో లేదా దగ్గర పెట్టుకొనో కూర్చోని నిద్ర పోవడం

ప్రారంభించండి. కూర్చోని నిద్రపోతే లేదా నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తే మనస్సు, బుద్ధి చాలా త్వరగా మడతపెట్టేసి వెంటనే మీకు నిద్ర వచ్చేస్తుంది.

నిద్ర సరిగ్గా రాలేదని రందీపడేవారు మీచూపుడు వేలుపై భాగాన్ని మాడపై పెట్టి స్పర్శ చేయడం ద్వారా మంచిగా నిద్రపోవచ్చు. ఈ భాగానికి అక్కుపంచర్ వైద్యంలో “DU20” అని చెబుతారు. వర్మ చికిత్సలో “కొండైకొల్లి” అని చెప్పుతారు. ఈ రోజుల్లో కూడా గ్రామాల్లో చిన్న పిల్లలకు ఏదైన వ్యాధి వస్తే నానమ్మ చికిత్సలను చేస్తారు. పూలు అల్లే తెల్ల దారాన్ని ఒక ఫీటు లేదా రెండు ఫీట్ల పొడుగు ఉండే దారాన్ని తీసుకుని దానిని నోట్లో పెట్టి బంతిలాగా చేసి ఉమ్మికలిపి చిన్న పిల్లలను కూర్చోపెట్టి చిన్న పిల్లల మాడపై రెండు ఫీట్టు లేదా నాలుగు ఫీట్ల ఎత్తు నుండి తల్లినోట్లో ఉన్న ఉమ్మిని కలిపిన దారం ఉండను త్తూ అని ఉమ్మివేయడం వల్ల ఆ బంతి నేరుగా మాడపై తగిలినపుడు ఆ ఒక్క క్షణం స్పర్శ ద్వారా బిడ్డ ఘాడనిద్రలోకి వెళ్లి వ్యాదులను నయం చేసుకు ంటుందని కొన్ని గ్రామాలలో ఈ రోజులలో కూడా ఇలాంటి చిట్కాలను ఆచరిస్తున్నారు.

కొందరు గ్రామాలలో ఆఉమ్మికలిపిన దారం ఉండను మాడపై అతికిపెట్టేస్తారు. కావున మాడ దగ్గర 72,000 నాడులు, నరాలు కేంద్రీకరించి ఉంటాయి. ఈ చోటలో మనం శక్తిని ఇవ్వడం ద్వారా మసాజ్ చేయడం ద్వారా స్పర్శ చేయడం ద్వారా లేదా ఆలోచించడం ద్వారా 72,000 నాడులు, నరాలను మనం ప్రశాంత పరుచవచ్చు. కావున రాత్రి వేళలో నిద్ర రాలేదంటే మాడపై మీకు మీరే స్పర్శ చేస్తు నిద్ర పోవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు వ్యాది ఉన్నా లేదా నిద్ర రాకుండా ఏచ్చుకుంటూ ఉన్నా మాడపై స్పర్శ (మాలీష్) చేస్తే ఆ బిడ్డకు ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. మంచి నిద్ర కూడా వస్తుంది.

మన చేతిలో ఉన్న చిటికెన వేలు మరియు బొటను వేలుగాక మూడు వేళ్ల యొక్క కొసలను దవడ క్రింద ఉన్న ఎముకలో సులువుగా స్పర్శ చేయడం ద్వారా నిద్రకు కావలసిన గ్రంథులను స్రవింప చేయవచ్చు. మన ఇంట్లో పిల్లలు పరిక్షల కోసం చదువుకుంటూ ఉంటారు. నడుచుకుంటూ చదివేటపుడు, కూర్చోని చదువుతున్నపుడు వారు నిద్రపోరు. కాని బోర్లబొక్కల పడుకుని రెండు దవడలకు చెయ్యితో సపోట్ ఇచ్చి ఎప్పుడైతే చదవడం ప్రారంభిస్తారో అరగంటలోపే నిద్ర వచ్చి వారు చదువును ఆపేసి నిద్రపోతారు. కావున మనకు నిద్రరాలేదంటే బోర్లబొక్కల పడుకుని కండ్లను మూసి మన రెండు చేతులను దవడకు సపోట్ ఇచ్చి సీనిమాలలో హీరోయిన్‌లు పడుకున్నట్టు కాళ్లను ఊపుకుంటూ ఉంటే త్వరగా నిద్రపోతారు.

టీ, కాఫీ, మత్తుపానీయాలను త్రాగకూడదు.

టీ, కాఫీ, మత్తు పదార్థాలు నిద్రకు శత్రువు పొగత్రాగడం , మద్యంసేవించడం మరియు కొన్ని మత్తుపదార్థాలను ఉపయోగించేవారికి నిద్ర సక్రమంగా రాదు. ఈమత్తు పదార్థాలను ఉపయోగించడం ఆపకుండా ఉంటే మీకు ప్రశాంతమైన నిద్ర లభించదు.

శరీరానికి ఆరోగ్యం లభించదు. ఈ మత్తు పదార్థాలు శరీరానికి నష్టం చేస్తుందనేది మనకు ముందుగానే మంచిగా తెలిసి ఉండడంవల్ల దాని గురించి ఇక్కడ ఎక్కువగా ప్రస్తావించడం లేదు. టీ, కాఫీ త్రాగినా నిద్ర చెడుతుందనే విషయం గురించి చూడబోతున్నాము. మనకు నిద్ర రావాలంటే మెదడు భాగంలో "సెరడోనిమ్" మరియు " డొప్పామిన్" అనే గ్రంథులు స్రవించాలి. ఈ గ్రంథులు స్రవిస్తే మాత్రమే మనకు నిద్ర వస్తుంది.

టీ, అనే తేయాకు " డేనిన్" అనే విష పదార్థము కాఫీ అనే పదార్థంలో "కెఫీన్" అనే విష పదార్థమును కలిగి ఉంటుంది. ఈ రెండు మన శరీరంలోపలికి వెళ్లినపుడు నేరుగా మెదడు భాగానికి వెళ్లి నిద్రకు కావాల్సిన గ్రంథులను నియంత్రిస్తాయి. ముందుగానే నిద్రకోసం స్రవించిన ఆ ద్రవాలను మూత్రం ద్వారా భయటకు పంపిస్తుంది. ఇలా టీ, కాఫీ త్రాగి నిద్రను వాయిద వేయడం వల్ల మన శరీర ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. సుమారుగా ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీ త్రాగుతే తక్కువలో తక్కువ ఐదు గంటల నుండి పదిగంటల నిద్రకు కావాల్సిన గ్రంథులు శరీరంలో స్రవించదు. అది మీరు త్రాగే టీ, కాఫీ"స్టాంగ్‌ను" బట్టి ఉంటుంది.

మనకు సాయంత్రం ఆరుగంటలకు కాస్త నిద్ర వచ్చే విధంగా ఉంటుంది. కాని మనం పడుకుని నిద్ర పోము. నిద్ర వచ్చేలాగా ఒక స్పర్శ ఏర్పడితే ఏమిటి దాని అర్థం మెదడులోపల నిద్రకు కావాల్సిన గ్రంథులు స్రవించాయని అర్థం. కాని మనం మనకు ఉన్న చిన్న చిన్న అవసరంలేని పనులకోసం ఒక టీ లేదా కాఫీ త్రాగి నిద్రను తరిమేసి తర్వాత మన పనిని చేస్తున్నాము. తర్వాత రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు అన్నం తిన్న తర్వాత తొమ్మిది గంటలకు మళ్లీ నిద్రరాలేదే, నిద్రరాలేదే అని బాధపడుతున్నాం.

ఎప్పుడైతే సాయంత్రం ఆరు గంటలకు టీ, కాఫీ త్రాగుతున్నారో వాటి స్టాంగ్‌నుబట్టి మీనిద్ర కొన్ని గంటల వరకు రాదు. దీనిని అర్థం చేసుకోకుండా టీ, కాఫీ త్రాగడం వల్ల నిద్రకు ఇబ్బంది కలుగుతుందనేది అర్థం చేసుకోకుండా నిద్రరాలేదని బాధపడుతూ ఇంకా కొన్ని వ్యాదులను సంపాదించుకుంటున్నాము. కావున ఒక రోజులో మీరు ఐదు టీలు త్రాగే అలవాటు ఉన్నవారైతే నిద్రలో సమస్య ఉంటుంది. కావున నిద్ర లేకుండా బాధపడే వ్యక్తులు దయచేసి టీ, కాఫీ మరియు మత్తు పదార్థాల నుండి విముక్తులు కండి కచ్చితంగా మీకు మంచి నిద్ర లభిస్తుంది.

టీ, కాఫీ ఏ ప్రాంతంలో ఉత్పాదకం జరుగుతుందో ఆ ప్రాంతంలో మాత్రమే త్రాగాలి.

ఉదాహారణకు తేయాకు చల్లటి ప్రదేశాలల్లో మాత్రమే ఉత్పాదకం జరుగుతుంది. చల్లటి ప్రదేశంలో టీ, కాఫీ త్రాగితే శరీరంలో వ్యాదులు రావు చల్లటి ప్రదేశాలల్లో మన శరీరానికి ఉష్ణోగ్రత కావాలిసినంత ఉండదు. కావున మనం సోమరితనంగా ఉంటాం. ఏ పని చేయడానికి ఇష్టం ఉండదు. కావున అపుడు టీ, కాఫీ త్రాగితే అందులో ఉన్న చేదు, రుచి మరియు అందులో ఉన్న కొన్నిరకాల పదార్థాలు మన శరీరాన్ని ఉషారుగా ఉంచడానికి వేగంగా పనులను చేయిస్తుంది. కావున ఏఊరిలో టీపొడి, కాఫీపొడి ఉత్పాదనలు జరుగుతున్నాయో ఆ ఊరి ప్రజలు టీ, కాఫీ త్రాగితే తప్పేమీ కాదు. కాని అవి ఉత్పాదకం జరగని ఊళ్లలో మనం త్రాగడంవల్ల వ్యాదిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. చైనాలో భోజనం చేయగానే తక్కువ మోతాదుల్లో పాలు లేని కాఫీ , డికాషన్ లేదా టీ డికాషన్ త్రాగుతారు. దాని పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వారు అజీర్ణం కోసం త్రాగుతున్నారు. కావున మనము అవసరముంటే చాలా తక్కువగా పావు టమ్లర్ టీ లేదా కాఫీనీ రెండు గుట్కల్లో పాలు లేకుండా తెల్ల చెక్కర లేకుండా రెండు గుట్కల్లో త్రాగితే మందుగా పనిచేస్తుంది. కాని ఒక గ్లాసు త్రాగితే విషం.

మీ ఊరిలో ఎక్కువగా ఏ ఆహార రకాల కూరగాయలు పండ్లు పండుతాయో అవి మీకు ఆహారంగా ఆర్యోగాన్ని సంరక్షించే ఆహారంగా పరిగణించండి. కొన్ని దేశాలలో బియ్యం ఎక్కువగా పండుతుంది. కొన్ని దేశాలలో గోధుమలు ఎక్కువగా పండుతాయి. అప్పుడు మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే ఈ దేశ ప్రజలు అన్నం తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎందుకంటే దేవుడు ఆలోచిస్తున్నాడు దేవుడు చాలా గొప్ప బుద్ధిశాలి ఆయన ఏదేశ ప్రజలు ఏఊరి ప్రజలు ఏం తినాలనేది ఆయనే నిర్ణయిస్తాడు. కావున మీ ఊరిలో ఎక్కువగా పండుతున్న లేదా తక్కువ ధరలో లభించే వస్తువులను దారలంగా తింటే మన ఆర్యోగం చాలా బాగుంటుంది.

కాని మనం ఆపిల్, పిలంస్ లాంటి చల్లటి ప్రదేశాలలో పండుతున్న పండ్లను మన ప్రాంతాలకు కష్టపడి తీసుకొనివచ్చి అమ్ముతున్న పండ్లను ఎక్కువ ధర చెల్లించి కొనుక్కోని తింటున్నాం. చల్లటి ప్రదేశాలలో ఉంటున్న ప్రజలు గణ పదార్థాలైన చప్పాతి, పరోటా, అన్నం లాంటి వాటిని తినలేరు. ఒక వేళ తింటే జీర్ణంకాదు. కాబట్టి ఆ ఊరిలో ఇలాంటి మెత్తటి ఆహారాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి ఆ దేశ ప్రజలకు వర్తిస్తాయి. కాని ఇతర ఊర్లకు అవసరం లేదు. అవసరమైతే కోరిక కోసం తినవచ్చు. కాని వాటిని ఖర్చు ఎక్కువగా చేసి తినవలసిన అవసరం లేదు. అనేది అర్థం చేసుకోండి. అలాగే ఆస్ట్రేలియాలో పండుతున్న గోధుమను తీసికువచ్చి ఇతర దేశాలలో ఓట్స్ అని తినడము మన దేశంలో పండుతున్న గోధుమను తీసుకువెళ్లి ఆస్ట్రేలియాలో వేరే ఒక పేరు చెప్పి అమ్మడం హాస్యాస్పదంగా ఉంది.

కావున దయచేసి ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. కర్బూజా అనే పండ్లు ఎండకాలంలో మాత్రమే ఎక్కువగా పండుతాయి. ప్రజలు ఎండలో మాడుతున్నారు. కనుక దేవుడు ఆ సమయంలో ఈ పండ్లను పంపిస్తున్నాడు. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే మీరు కూరగాయలు, పండ్లను బజారుకు వెళ్లి ఇపుడు ఏసీజన్‌లో ఏపండ్లు ఏకూరగాయలు ఎక్కువగా పండుతున్నాయో వాటిని కొని మీ ఇంట్లో ఉపయోగిస్తే

వాటికి తక్కువ ధర ఉంటుంది. మరియు శరీరము ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

పడుకోగానే ఎవరికి నిద్ర రాలేదో మీరు ఈ రోజు సక్రమంగా గడపలేదని అర్థం. ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మనసుకు నచ్చునట్లుగా సంతోషంగా ఆనందంగా జీవితాన్ని మనం గడిపితే కచ్చితంగా పడుకోగానే నిద్ర వస్తుంది.

మనం కొత్త విషయాలను ఈ రోజు ఎంత నేర్చుకుంటున్నామో ఈ స్థాయిలో మన నిద్ర మంచిగా ఉంటుంది. కావున ప్రతీ రోజు ఏదైనా కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా మనం ప్రశాంతంగా నిద్రపోవచ్చు.

కావున నిద్ర రాలేదంటే రాత్రి చివరిగా అన్ని పనులను ముగించుకుని పడుకోవడానికి ముందుగా కాళ్లను మలిచి క్రింద కూర్చొని సుఖాసనంలో వీపును చక్కగా పెట్టి బొటన వేలును చూపుడు వేలును ఒకటి చేసి చీన్ ముద్రలో తొడపైన చేతులను పెట్టుకొని కండ్లను మూసి మంచిగా శ్వాసను లోపలికి పీల్చి 'మ్' అనే శబ్దంతో మెల్లగా మీవల్ల ఎంత సమయం ఇబ్బంది లేకుండా గాలి మొత్తం భయటికి వెళ్లిపోయిన వరకు చేస్తూ మళ్లీ శ్వాస గాలిని మెల్లగా లోపలికి పీల్చి మళ్లీ 'మ్' అనే శబ్దాన్ని ఈ 'మ్' అని పలకడం వల్ల నేరుగా తల భాగమంతా సూచికంగా మెదడు భాగమంతా వెళ్లి ఈ కంపనం జరిగి అక్కడ ఉన్న అన్ని కణాలకు మంచి రక్త ప్రసరణ, ప్రాణశక్తిని ఇచ్చి త్వరగా మీ మనసును, బుద్ధిని సరిచేసి గాఢ నిద్రకు సహకరిస్తుంది. కావున రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు కనీసం 50 సార్లు 'మ్' అనే శబ్దాన్ని పలికి ధ్యానం చేసి తరువాత పడుకోవడం వల్ల గాఢనిద్ర లభిస్తుంది.

రాత్రి సమయాలలో నిద్ర పోవడానికి ముందు మన జీవితంలో సాధారణమైన చిన్న చిన్న విషయాలను ఆలోచించుకుంటూ ఉండకుండా వాటిని కొద్దిగా పక్కకు పెట్టేసి అత్యాత్మీక గ్రంథాలను ఒక పావుగంట లేదా అర్థ గంట సమయం చదువుకొని తరువాత పడుకోవడం ద్వారా ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు.

రాత్రి పడుకోవడానికి ముందు ఏ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించుకుంటూ పడుకుంటున్నారో అదే విషయం గురించి ఉదయం లేవగానే గుర్తు వచ్చిందంటే మీరు సరిగ్గా నిద్రపోలేదని అర్థం. రాత్రి ఆలోచించిన విషయం రాత్రంతా మీ మెదడులో మళ్లీ మళ్లీ గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండడంవల్లనే మీరు ఉదయం లేవగానే ఆ విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. కావున ఇలా ఎవరు నిద్ర పోతున్నారో మీకు నిద్ర సంభందించిన వ్యాది ఉంది. ఇంకా వెంట్రుకలు ఊడిపోతూ ఉంటాయి. మరియు అనేక మానసిక వ్యాదులు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. మనం ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర పోయామా అనేది ఎలా కనిపెట్టాలి అంటే మనం ప్రతీసారి ఉదయం లేచినపుడు నేను ఎవరు? నేను ఎక్కడ ఉన్నాను ఈ రోజు ఏవారం ఈ రోజు ఏరోజు అనే వాటి గురించి మీరు కొన్ని నిమిషాలు ఆలోచించగానే తెలవాలి. ఆ స్థాయిలో గాడ నిద్ర వల్ల మనకు ఆరోగ్యం బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది.

ప్రతీరోజు 2 లేదా 3 గంటలకు ఒక సారి కండ్లను మూసి కనీసం ఒక నిముషం లేదా 2 నిముషాలైన ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే ప్రశాంతంగా ఖాళీగా ఉండాలి. ఇలా ఉంటే ఈ 2, 3 గంటల సమయానికి ముందుగా విప్పివేయబడిన మనస్సును,

బుద్ధిని ఆ 2 నిముషాలలో మన మనస్సు మడత పెట్టేస్తుంది. అందుకే కొన్ని ఆశ్రమాలలో ఒక రోజులో నిర్ధారించబడిన కొన్ని సమయాలలో ధ్యానం చెయ్యండని చెబుతున్నారు. ఐదు పూటలు నమాజ్ చేసే ముస్లీం సోదరులకు మంచి నిద్ర కచ్చితంగా వస్తుంది. అలాగే బ్రహ్మకుమారీ సంస్థలో చేరిన వారు ప్రతీ గంటకొకసారి ఒక నిముషం కండ్లను మూసి ధ్యానం చేస్తారు. వీరందరు మంచిగా నిద్ర పోతారు. వీరికి మనస్సులో, బుద్ధిలో ఎటువంటి కలవరము ఉండదు. చాలా ఉషారుగా ఉంటారు. కావున మీ మనస్సును, బుద్ధిని ఉషారుగా ఉంచుకోడానికి అవసరమైతే దగ్గరలో ఉన్న బ్రహ్మకుమారి అనే సంస్థ దగ్గరికి వెళ్లి కొన్ని అభ్యాసాలను నేర్చుకొని చెయ్యడం ద్వారా మీరు మీ మనస్సును, బుద్ధిని సక్రమంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదు.

ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ శక్తులు మన శరీరంలో ఉన్నాయి. ఇందులో అయస్కాంత శక్తి ఒకటి మన శరీరంలో బొడ్డుకుపై భాగం ఉత్తర దిశగాను బొడ్డు క్రింది భాగం దక్షిణ దిశగాను శరీర అయస్కాంత శక్తి పని చేస్తుంటుంది.

ఒకే పరిమాణంలో ఉన్న రెండు అయస్కాంతాల ఉత్తర దిశలను ఒకటి చెయ్యడం సాధ్యం కాదు. దూరం జరుగుతుంది. కాని వేరు వేరు దిశలను చేర్చినపుడు అతుక్కుంటాయి.

మనం ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకుంటే మనం శరీర ఉత్తర దిశను భూమి ఉత్తర దిశను చేరినపుడు అతుక్కోవడం లేదు. కావున రాత్రంతా మన అయస్కాంత లక్షణంతోవైదొలిగే ప్రక్రియ జరుగుతుంది. కావున ప్రశాంతంగా నిద్రపోలేరు. రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా ఉండదు. కావున శరీరానికి వ్యాది వస్తుంది. కావున ఉత్తరం వైపు తల పెట్టి పడుకోకూడదు.

దక్షణం వైపు తలపెట్టి పడుకుంటే మన దక్షణ దిశ భూమి దక్షణ దిశ మంచిగా ఆకర్షించబడుతాయి. కావున ప్రశాంతమైన నిద్ర వస్తుంది. కాబట్టి దక్షణంవైపు తలపెట్టి పడుకోవడం చాలా మంచిది. "కొత్త పెళ్లి కొడుకు దక్షణం వైపు తలపెట్టి పడుకోవాలి. "అని కేరళలో అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే కొత్త పెళ్లి కొడుకులు తక్కువ సమయమే నిద్ర పోతారు. రాత్రి వేళలో మంచి నిద్ర రావాలి కదా? అందుకే.

గర్బకాలంలో బిడ్డ కడుపులో ఉన్నపుడు తల్లి యొక్క అయస్కాంత శక్తి బొడ్డుకు పైభాగం ఉత్తర దిశగాను ఉంటుంది. కాని పిల్లలకు బొడ్డుకుపై భాగం దక్షణంగాను బొడ్డుకు క్రింది భాగం ఉత్తరంగాను ఉంటుంది. ఇలా ఉంటేనే బిడ్డ యొక్క తలపైకి ఉండడానికి వీలవుతుంది.

పదవ నెలలో శిశు జన్మించడానికి కొంచం

ముందుగా అయస్కాంత స్థితిలో మార్పు ఏర్పడుతుంది. అలాగే శిశువు బొడ్డుకు పైభాగం ఉత్తరంగాను క్రింది భాగం దక్షణంగాను మారుతుంది. ఇలాంటి మార్పు ఏర్పడిన వెంటనే శిశువు తలభాగమైన ఉత్తర దిశ తల్లి యొక్క దక్షణం భాగమైన కాలు భాగం వైపుకు తిరుగుతుంది. అందువల్లనే తల తిరుగుతుంది.

కావున దయచేసి ఉత్తర దిశవైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదు. దక్షణ దిశ చాలా మంచిది. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

నేలపై ఏం వేసుకోకుండా పడుకోకూడదు. ఎందుకు?

మన శరీర ఉష్ణోగ్రత స్థాయిలో 37 డ్రిగీల సెంటీగ్రేడ్ భూమిపై పడుకుంటే భూమి యొక్క చల్లదనంతో మన శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కావున శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఎక్కువ చెయ్యడానికి స్థాయికి మించి మన శరీరం చెక్కర మరియు ఆక్సిజన్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంది. కావున శరీరంలో కండారాలలో దాచిపెట్టబడిన గ్లైకోజన్ చెక్కర అవసరం లేకుండా ఖర్చు అవుతుంది. ఇంకా ఊపిరితిత్తు ఎక్కువగా పనిచెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. కావున వీసింగ్ మరియు ఆస్తమా లాంటి వ్యాదులు వచ్చేవ అవకాశం ఉంది, కావున ఎపుడు పడుకున్నా క్రింద ఏం పర్వాలేకుండా (వేసుకోకుండా) పడుకోకూడదు. ఏదైనా క్రింద పరిచి అందులో పడుకోండి.

ధ్యానం, యోగ లాంటివి చేసేటపుడు క్రింద ఏమి వేసుకోకుండా భూమిపై చేయకూడదు.

రాత్రి పళ్లు తోముకుని పడుకుంటే మంచిగా నిద్ర వస్తుంది.

రాత్రి వేళలో సరిగ్గా నిద్ర రావడం లేదు. అనే రంది ఉన్నవారు రాత్రి భోజనం చేసిన తరువాత కనీసం 1/2 గంట తరువాత పళ్లు తోముకుని పడుకుంటే మంచిగా నిద్ర వస్తుంది.

కాని రాత్రి పళ్లు తోముకున్న తరువాత పాలు, ఆహార పదార్థాలు దేనిని తీసుకోకూడదు. నీళ్లు మాత్రం త్రాగవచ్చు. ఒకవేళ ఏదైనా తినుబండారాలు మళ్లీ తింటే మళ్లీ పళ్లు తోముకోవాలి.

కవున నిద్రకు సంభందించినంతవరకు ఎపుడు నిద్ర వస్తుందో అపుడు మాత్రమే పడుకోవాలి. పడుకోగానే నిద్ర రావాలని అనుకోకండి శరీరం తనంతటదే నిద్రిస్తుంది. శరీరం తనే లేస్తుంది. ఇలా స్వతంత్రంగా మన శరీరం ఎన్ని గంటల సమయం నిద్రపోవాలని ఆశిస్తుందో అన్ని గంటల సమయం మన నిద్రను ఇస్తె శరీరం ఆకాశానికి సంభందించిన అన్ని శక్తిని సరిగ్గా పొంది అన్ని వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

శ్రమ/అగ్ని

మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను చెయ్యడానికి గుండె అనే అవయవం ఉంది. ఈ గుండె మీరు అనుకున్నా, అనుకోకపోయినా, జ్ఞాపకం ఉన్నా, మరిచిపోయినా అది తన పనిని మరిచిపోకుండా చేస్తూనే ఉంటుంది. మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణలాగే ఇంకో ద్రవ ప్రసరణ ఒకటి ఉంది. దీనిని ఆంగ్ల భాషలో లింపాటిక్ సిస్టం అని చెబుతారు. దీని గురించి ఎవరు మాట్లాడడం లేదు. పట్టించుకోవడము లేదు. మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు ఆహారాన్ని రవాణా చేసేది రక్త ప్రసరణ అదే సమయంలో అన్ని అవయవాలకు ఉన్న వ్యాదులను నయం చెయ్యడానికి మందులను తీసుకవెళ్లేది శోషరసం. రక్త ప్రసరణలాగా ఈ శోషరసం నిరంతరం శరీరంలో తిరుగుతూ ప్రసారం జరుగుతూ ఉండాలి. కావున శోషరసం సరఫరాను పంప్ చెయ్యడానికి మనకు ఎలాంటి అవయవాలు లేవు. ఎవరి శరీరంలో శ్రమ ఉంటుందో వారికి మాత్రమే ఈ శోషరసం సరఫరా సక్రమంగా జరుగుతూఉంటుంది. శరీర శ్రమ లేకుంటే శోషరసం సరఫరా ఆగిపోతుంది.

ఆటోమెటిక్ వాచ్ అని ఒక వాచ్ ఉంది దానిని చూశారా? ఈ వాచ్‌కు బ్యాటరీ లేదు. సౌరశక్తితో నడవదు. చేతికి పెట్టుకుండే నడుస్తుంది. తీసి టేబుల్ పైన పెట్టేస్తే ఆగిపోతుంది. ఇపుడు ఇలాంటి వాచ్‌లు ఎక్కువగా లేవు. కాని ఆదిలో మనం ఉపయోగించాం. ఈ వాచ్ కదులుతూ ఉంటే నడుస్తూనే ఉంటుంది. కదలికలు లేకుండా ఒక చోట పెట్టేస్తే అది నడవడానికి శక్తి లేకుండా ఆగిపోతుంది. ఈ వాచ్ గురించి అర్థం చేసుకుంటే శోషరస ప్రసారం గురించి వివరంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఎవరి శరీరంలో కదలికలు ఉంటూ ఉంటుందో శరీరానికి పని ఇచ్చే వారికి ఈ శోషరసం ప్రసారం సరిగ్గా ఉంటుంది. శరీరానికి పని ఇవ్వకుండా సోమరితనంగా ఉండే వ్యక్తులకు ఈ శోషరసం ప్రసారం సరిగ్గా జరగదు. అందువల్లనె కొందరికి వ్యాదులు వస్తాయి. పైగా వచ్చిన వ్యాది నయం కావడం లేదు.

కావున వాకింగ్, వ్యాయామం, యెగాసనాలు చేస్తే మనకు వ్యాదులు నయమవడం తెలుస్తుంది. కావున ప్రతీ ఒక మనిషి కూడా రోజు తన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కండరాలకు జాయింట్లకు ఏదైనా ఒక

కదలికను, కమ్మింపును, పనిని ఇస్తూనే ఉండాలి. అపుడే శోషరసం సక్రమంగా ప్రసారం జరిగి శరీరంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. కాబట్టి శారీరక శ్రమ చేసేవారికి ఏవ్యాది రావడం లేదు. శారీరక శ్రమ లేనివారికి మాత్రమే ఎక్కువగా వ్యాదులు వస్తున్నాయి.

నా దగ్గరికి చాలా మంది వచ్చి నాకు చాలా సంవత్సరాలుగా వ్యాది ఉంది. కాని చాలా వైద్యం చేసినప్పటికి నయంకాలేదు అని చెబుతున్నారు. నేను వారిని అడిగె ప్రశ్న మీరు యోగా చేస్తున్నారా? వారందరు కూడా అదేమి చెయ్యడం లేదు. దానికి సమయం లేదని చెబుతాన్నారు. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను నాకు ఏ వ్యాది లేదు. నేను ప్రతీరోజు ఏదైనా ఒక వ్యాయామం చేస్తూనే ఉన్నాను ఆరోగ్యంగా ఉన్న నేనే ప్రతీరోజు ఒక గంట లేదా రెండు గంటల సమయం ఏదైనా ఒక వ్యాయామం చేస్తున్నపుడు వ్యాది వచ్చిన తరువాత మీరెందుకు యోగా , వ్యాయామం చెయ్యకూడదు. ప్రతీ ఒక ఊరిలోను ప్రతీ ఒక వాడలోను యోగా నేర్పిస్తున్నారు. కావున దయచేసి యోగా నేర్చుకోండి. ప్రతీరోజు శరీరం కోసం ఒక అర్థ గంటయినా కేటాయించి కొన్ని వ్యాయామాలు చేస్తున్నపుడు మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని శోషరసం ప్రసారాలు సక్రమంగా జరిగినపుడు మన వ్యాదిని మనమే నయం చేసుకోవచ్చు.

యోగా అంటే అందరికి ఒక భయం ఎందుకంటే కాళ్లు, చేతులను మలవాలి, వంచాలి మనకు సాధ్యమవుతుందా అనే సందేహాలు ఉన్నాయి. యోగా అంటే కాళ్లు, చేతులను మలవడం కాదు. అనేది అర్థం చేసుకోండి. యోగా అనేది మన శరీరాన్ని, మనస్సును, శ్వాసను, బుద్దిని, ప్రాణాన్ని ఒకటి చేసే ఒక మహెూన్నతకరమైన కళ.

యోగాలో ఒక భాగమే ఈ కాళ్లు, చేతులను మలవడం అనే ఆసనం చెయ్యడం అవుతుంది. ఆసనాలు మాత్రమే యోగా కాదు. అనేది మొత్తం ఎనిమిది భాగాలను కలిగినది (1) ఇయమం (2) నియమం (3) ఆసనం (4) ప్రణాయామం (5) ప్రక్తియాగారం (6) తారణై (7) ధ్యానం (8) సమాది

1. ఇయమం

ఇయమం అనేది ఏమిటంటే మనం ఏమేం చెయకూడదు అనేది అర్థం చేసుకునే ఒక కళ మనం ఏఏ తప్పైన అలవాట్ల వల్ల శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ప్రాణాన్ని చెడగొడుతున్నాం అనేది అర్థం చేసుకుని ఆ పనులను చెయ్యకుండా ఉండడాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ఇయమం అవతుంది.

2. నియమం

మనం ఏమేం చెయ్యాలి మంచి అలవాట్లు ఏమిటి వాటిని చెయ్యడం వల్ల మనకు ఎంత మంచి ఉపయోగం లభిస్తుంది. అనేది అర్థం చేసుకునే ఒక కళ నియమం అవుతుంది.

3. ఆసనం

ఆసనం అనేది మన శరీరంలో ఉన్న అన్ని కండరాలకు ఎముకలకు అన్ని అవయవాలకు కదలికలను ఇచ్చి శరీరంలో ఉన్న శోసరసం ప్రసారాన్ని సక్రమం చేయడం కోసం కావలసిన ఒక వ్యాయామే ఆసనం కావున మనలో చాలా మంది ఆసనాలు చెయ్యడాన్ని మాత్రమే యోగా అని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు.

4.ప్రణాయామం

మన శరీరంలో ప్రాణ శరీరం అని ఒకటి ఉంది. శ్వాస అభ్యాసాల ద్వారా సూచికగా నాడిసృతి, బస్త్రిగా, కపాలపతి, ప్రణాయామం, అగ్నిషార్ లాంటి కొన్ని వ్యాయామాల ద్వారా మన శరీరంలో ఉన్న శ్వాసను సక్రమం చేసి ప్రాణ శరీరాన్ని సరిచేసే ఒక కళకు పేరు ప్రణాయామం.

5.ప్రత్యాగారం

ప్రత్యాగారం అనేది మన శరీరంలో ఉన్న ఐదు ఇంద్రీయాలను అంటే చూడడం వాసనను గ్రహించడం, వినడం, రుచించడం, ముట్టుకోవడం ద్వారా స్పర్శ కలగడం లాంటి ఐదు స్పర్శలను నియంత్రించి లేదా మరిచిపోయే స్థాయికి పేరే ప్రత్యాగారం.

6.తారణై

తారణై అనేది మన మనస్సు ఒకే ఒక విషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటే దీనికి పేరే తారణై అని చెబుతారు. మన మనస్సు ఒక వస్తువునో, ఒక పువ్వునో, కులదైవాన్నో, మనకు నచ్చిన వ్యక్తినో మాత్రమే ఆలోచించుకుంటూ వేరే ఏ విషయాన్ని కూడా పట్టించుకోకుండా ఒకే విషయాన్ని ఆలోచించుకుంటూ ఉన్నపుడు మనస్సు గాబరా పడుతుంది. దీనికి తారణై అనే పేరు.

7.ధ్యానం

ధ్యానం అంటే ఏమిటి? తారణై స్థితిలో ఉన్నపుడు ఒకే ఒక విషయాన్ని ఆలోచించుకుంటున్న మనం ఆ ఒక్క విషయాన్ని కూడా మరిచి దేనిని కూడా ఆలోచించకుండా ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా దేనిని వినకుండా దేనిని స్పర్శించకుండా ఊరికేనే ఉండడం ధ్యానం అవుతుంది.

ధ్యానం అనేది తక్కువ సమయంలో అంటే ఒక నిమిషం, రెండు నిమిషాలలో ఇలాంటి తక్కువ సమయంలో దేని గురించి కూడా ఆలోచించకుండా ఉంటే దీనికి ధ్యానం అని పేరు.

8. సమాధి

చాలా సమయం అంటే ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు మనం ధ్యానంలో ఉంటే దీనికి పేరు సమాధి.

కావున యోగా అనేది మొత్తం 8 భాగాలుగా ఉంది. ఇందులో మనం చెవి ద్వారా చికిత్స (ANATOMIC THERAPY) అనే చికిత్స యోగా యొక్క మొదటి రెండు భాగాలే. ఈ చికిత్సను, మరియు యోగాను దయేసి వేరుచేసి చూడకండి. యోగా యొక్క రెండు భాగాలను అర్థం చేసుకుంటే దానికి పేరు ANATOMIC THERAPY యోగా యొక్క మొదటి రెండు బాగాలు దేనిని చెయ్యాలి దేనిని చెయ్యకూడదు. కావున మన చికిత్స మరియు యోగా వేరు వేరు కాదు. కాని అన్ని యోగా కేంద్రాలలోను నేరుగా ప్రారంబంలో ఆసనాలు లేదా ధ్యానం చెయ్యడమో లేదా శ్వాస వ్యాయామం నేర్పిస్తున్నారు. దీని వల్ల వారికి లభించే ఫలితం తక్కువగానే ఉంటుంది.

ముందుగా ఒక మనిషి ఏం చెయకూడదు అనేది గమనించి ఆపాలి. రెండవది ఏం చేయాలి అనేది నేర్చుకొని అలవాటు చేసుకోవాలి. మూడవది మాత్రమే ఆసనాలను చెయ్యాలి ఇదే పద్ధతి. కావున యోగా వ్యాయామాలను ఇంతకు ముందే చేసుకుంటున్నవారు మన చికిత్స ద్వారా మొదటి రెండు భాగాలను అర్థం చేసుకుని తరువాత మీరు చేసే వ్యాయామాలను చేసి చూడండి మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. అలాగె చాల

ఉపయోగకరంగాను ఉంటుంది.

వేము ప్రారంభంలో ఈ చికిత్సకు “ఆచారంఅనుష్టానం” అని పేరు పెట్టాం. దీనికి అర్థం ఏమిటంటే ఆచారం అంటే మంచి అలవాటు అనుష్టానం అంటే ఆచరించడం వేము కోయంబత్తూర్ (తమిళనాడు) అనే ఊరిలో కొన్ని సంవత్సరాలకు ముందు ఆచారం అనుష్టానం అనే పేరుతో శిక్షణలను ప్రారంభించి కొన్ని వేల సంఖ్యలో కరపత్రాలను ప్రచురించి అందరికి పంచి పెట్టాం. కాని ఎవరు రాలేదు నాకు తెలవని మంచి అలవాటును ఇతరుల దగ్గరికి వెళ్లి నేర్చుకోవాలా? అని అందరు అడిగారు.

ఆ తరువాత తసమందు చెయ్యడం ఎలా అని శిక్షణ ఏర్పాట్లు చేశాం. మన వంటగదిలో వస్తువులను ఉపయోగించి తసమందు అనే ఒక మందును తయారు చేసి ఆ మందు ద్వారా ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు. అని ప్రచారం చేశాం. వచ్చిన వారికి మన చికిత్స పద్దతులను వివరంగా బోదించి మనం తింటున్న ఆహారాన్ని నాణ్యమైన శక్తి కలిగిన రక్తంగా మార్చడం మూలంగా వ్యాదులను నయం చేయవచ్చని చెబుతూ వచ్చాం. దానికి ఎవరూ రాలేదు. ఇలా కొన్ని సంవత్సరాలుగా మంచి అలవాట్లను నేర్పిస్తున్నామని చెప్పినపుడూ ఎవరూ రాలేదు. చివరిగా ఎవరికి అర్థంకాని ఒక బాషలో అనాటమిక్ థెరపి అని పేరు పెట్టగానే జనం గుంపులు గుంపులుగా రావడం ప్రారంభమైంది అప్పుడే ఒక విషయం అర్థమైంది. మనకు అర్థం కాని భాషలో పేరు పెడితె ఇందులో ఏమో ఉందని మనకు ఒక ఉత్సాహం కలిగి మనం దానిని నేర్చుకోవడానికి వస్తున్నాం.

చాలా చల్లటి దేశాలైన స్విట్జర్‌లాండ్, నార్వే, అమెరికా లాంటి దేశాలలో మనం ఎక్కువగా శరీర కదలికలను చేస్తూ ఉండాలి. ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలలో కువైట్, కత్తర్ సౌదిఅరేబియా లాంటి దేశాలలో తక్కువగా శారీరక శ్రమ ఉంటే చాలు ఎందుకంటే అక్కడ వేడి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా ఇంగ్లాండ్, అమెరికా లాంటి దేశాలలో ఇంటి పనులకు ఎవరైనా వెళ్లి ఉన్నారా? కాని ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలైన కువైట్, కత్తార్, సౌది అరేబియా లాంటి దేశాలకు ఇంటి పనులకు ఎక్కువగా పనివారు ఇతర దేశాలలో నుండి వెళుతాన్నారు. అందుకే చల్లటి దేశాలలో వారి వారి తన పనులను చేసుకోవడం ద్వారా శారీరక శ్రమను ఎక్కువ చేసి ఉష్ణ శక్తిని సక్రమపర్చుకుంటున్నారు. మన రక్తంలో వేడి ఉండాలి. అపుడు మాత్రమే ప్రమానికంగా ప్రసారం అవుతుంది. అదే సమయంలో ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలలో ఎవరు శరీరానికి ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ, పనిని చేస్తున్నారో వారికి వ్యాది వస్తుంది. కావున శారీరక శ్రమను తగ్గించాలి.

కావున చల్లటి దేశాలకు చెందినవారు కచ్చితంగా ప్రతీ ఒక్క రోజుకూడా ఎక్కువ సమయంలో వ్యాయామం చెయ్యవలసిన అవసరం ఉంది. ఉష్ణ దేశాలలో వ్యాయామం, ఆసనం చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. కాని వారు ఉష్ణాన్ని తగ్గించడానికి కావలసిన శవాసనం, ధ్యానం లాంటి వ్యాయామాలను చెయ్యాలి.

వ్యాయామం శరీరానికి ఉష్ణాన్ని ఇస్తుంది. యోగాసనాలు శరీరాన్ని వేడెక్కిస్తాయి. శవాసనం అనే

శాంతి ఆసనం అని పడుకొని శరీరాన్ని సరళం చేసే ఆసనాలను చేస్తే శారీరక ఉష్ణస్తితి తగ్గి శరీరం చల్లబడుతుంది. దీనిని అర్థం చేసుకుని మనం ఉంటున్న దేశాలలో వాతావర్ణానికి తగినట్లుగా దేనిని తక్కువగా చెయ్యాలి దేనిని ఎక్కువగా చెయ్యాలి అనేది అర్థం చేసుకుని వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల శరీరంలో ఆరోగ్యం ఎన్నటికి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఉష్ణ దేశాలలో వ్యాయామం ఆసనం శ్వాస వ్యాయామాన్ని తగ్గించుకొని శవాసనం, ధ్యానంను ఎక్కువగా చెయ్యాలి. చల్లటి దేశాలలో శవాసనం, ధ్యానాన్ని తగ్గించుకొని వ్యాయామం, ఆసనం, శ్వాస వ్యాయామం ఎక్కువగా చేయాలి. మధ్యతరహా వాతావరణం కలిగిన దేశాలలో అన్ని వ్యాయామాలను చేయాలి.

కావున మేము నాలుమా యోగా అనే పేరుతో ఒక వ్యాయామాన్ని రూపకల్పన చేశాము. ఇందులో సర్వ వ్యాదులకు 1/4 గంట సమయం వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. ఈనాలుమా యోగా DVD-ని మీరు తీసుకుని దాని మూలంగా ఇంట్లోనే వ్యాయామాలను చేసుకోవచ్చు. ఈ నాలుమా యోగా గురించి ఈ పుస్తకంలో ప్రత్యేకంగా వివరాలు ఇవ్వడం జరిగింది. దానిని చదివి అర్థం చేసుకోండి.

వ్యాయామం, ఆసనాలు, శవాసనం, శ్వాస వ్యాయామం, ధ్యానం లాంటి ఐదు ప్రతీది అర్థగంట సమయం చెయ్యడం వల్ల లభించే మొత్తం ఫలితాన్ని ఐదు నిమిషముల వ్యాయామంలో లభించడానికి అగ ఓలి ధ్యానం అనే ఒక వ్యాయామాన్ని కూడా మేము పరిచయం చేసి ఉన్నాము. ఈ వ్యాయామం నేరుగా కొత్తగా యోగా అంటే ఏమిటని తెలియని వారికి నేర్పించడం కొంచం కష్టం కావున నాలుమా యోగాను కనీసం ఒక సంవత్సరం వ్యాయామం చేసి ఉంటే మాత్రమే ఈ అగ ఓలి ధ్యానాన్ని మీకు నేర్పించడానికి వీలవుతుంది ఇలా అత్యవసర సమయాలలో వ్యాయామం చెయ్యడానికి సమయం లేని వారికి ఐదు నిమిషాలలో శరీర ఉష్ణాన్ని ఎక్కువ చేసి తగ్గించి సామాన్య స్థాయి చేయడానికి ఈ అగ ఓలి ధ్యానాన్ని ఉపయోగించడానికి వీలవుతుంది. దీని గురించి ఈ పుస్తకంలో ప్రత్యేకంగా వివరాలను ఇవ్వడం జరిగింది మిగితా విషయాలను చదివి పూర్తిగా అర్థం చేసుకోండి.

యోగా / వ్యాయామం తెలియని వారు ఏం చెయ్యాలి?

వేదాత్రి మహర్షి గారు వారి మనవలక్కలై మంద్రం అనే తరగతిలో పాల్గొని వారు రూపకల్పన చేసిన సులువైన మార్గ వ్యాయామాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా మనం ఇంట్లోనే వ్యాయామాలను చేస్తూ శరీరం యొక్క ఉష్ణాన్ని సక్రమం చేసుకోవచ్చు. కావున దయచేసి దగ్గరలో ఉన్న అరివుతిరుకోవిల్ లేదా మనవలకలై మంద్రం అనే పేరుతో ఉన్న ఆశ్రమాలకు వెళ్లి వ్యాయామాలను నేర్చుకోండి. మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ (98.4 ఫారన్ హీట్) దీనిని నిరంతరం సమాన స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి. అపుడు మాత్రమే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కావున ఏ దేశంలో ఉన్నా, ఎంత వయస్సు వారైనా మన శరీర ఉష్ణస్థాయి 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్‌ని సక్రమంగా చూసుకోవడానికైన వ్యాయామం అవుతుంది. అన్ని దేశాల ప్రజలకు ఇది అవసరం. యోగా అనే వ్యాయామంలో ఒక మతానికి సంభందించిందని ఎవరుకూడా దయచేసి అనుకోకండి. శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఒక వ్యాయామం అంతే కావున మళ్లీ చెబుతున్నాం. ఈ చెవి ద్వారా చికిత్స

అనే అనాటమిక్ థెరపి మరియు యోగా వ్యాయామం ఏ ఒక్క మతానికి సంభందించినవి కావు. కావున దయచేసి ఈచికిత్సకు ఏఒక్క మత ముద్రను వేయకండి.

ఈ AC-ని ంఉపయోగించవాచ్చ? మంచివా? చెడువా?

మనిషి శరీరం ఉష్ణస్థాయి 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ మనం చల్లటి ప్రదేశాలకో, లేదా ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్న ప్రదేశాలకో వెళ్లినపుడు మన శరీర ఉష్ణస్థాయి ఎపుడైనా 37 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ మాత్రమే ఉంటుంది.

ఎ.సి ను మనం ఇపుడు 18 నుండి 22 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్‌లో పెడుతున్నాం. కనుక 20 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత స్థాయి ఉన్న ఎ.సి గదిలో మనం నివసిస్తే మన శరీరం ఉష్ణ స్థాయిని 20డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ నుండి 37 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్‌కు పెంపొందించు కోవడానికి శరీరంలో ఉన్న శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలకు నిత్యం ఉష్ణ స్థాయిని పెంచడానికి చెక్కర మరియు ఆక్సిజన్‌ను పంపిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరం లేని పని ఇలా అవసరం లేకుండా శరీర ఉష్ణాన్ని ఎక్కువ చేస్తే చెక్కర వ్యాది ఆస్తమా, వీసింగ్ మరియు AC లాంటి వ్యాదులు వస్తాయి.

AC ని నార్వే, స్విట్జర్‌లాండ్, అమెరికా లాంటి చల్లటి దేశాలలో 22డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్‌ని ఉపయోగిస్తారు. ఎందుకంటే ఆ దేశాల ఉష్ణస్థాయి 25 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్‌లలో ఉంటుంది. 25డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉన్న దేశాలలో +22డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ అనేది చాలా ఎక్కువ ఉష్ణస్థాయి.

కాని ఇండియా లాంటి దేశాలలో ప్రకృతి పరంగానే కనీసం +30 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉండడం వల్ల ఇక్కడ AC ఉపయోగించే అవసరమే లేదు.

AC, AIR COLLER కాదు AIR CONDITIONER (AC) చల్లటి దేశాలలో మన గదిని వేడిగా ఉంచు కోవడం కోసం ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువ ఉన్న దేశాలలో గదిని చల్లపర్చడం కోసం ఉపయోగించాలి.

AC లో ఎన్ని డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్నస్థాయి పెట్టాలి అనేది ప్రతీ ఒక్క దేశానికి మారుతుంది.

ఇంకా AC ద్వారా లబించే గాలిలో ప్రాణశక్తి ఉండదు. కాని ప్రకృతిపరమైన చల్లటి గాలిల ప్రాణశక్తి లభించకుండా అవసరం లేకుండా ఉష్ణస్థాయిని మార్చుడంవల్ల కూడా వ్యాది వస్తుంది.

కాబట్టి ని ఉపయోగిస్తే ప్రాణశక్తి లభించకుండా అవసరం లేకుండా ఉష్ణోస్థాయిని మార్యడం వల్ల కూడా

కావున దయచేసి ఉచితంగా లభిస్తుందని AC ని ఉపయోగించకండి ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

శరీరం యొక్క ఉష్ణశక్తిని సక్రమం చెయ్యడానికి

పైన చెప్పబడిన మార్గాలను ఉపయోగించి మన శరీరంలో మరియు రక్తంలో అగ్ని శక్తిని సక్రమంగా చెయ్యడం ద్వారా సర్వ వ్యాదులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం!

మనస్సు మరియు బుద్ధి

మన అందరికి మనస్సు అని బుద్ధి అని రెండు రకాల అంశాలు ఉన్నాయి. కాని ఈ రెండింటికి వ్యత్యాసం ఏమిటి? ఇవి ఏం చేస్తాయి. అని చాలా మందికి తెలియదు. కావున దాని గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఎందుకంటే మనసుకు శరీరానికి సంభందం ఎలా ఉందంటే ఇంతకు ముందు చదివి ఉన్నాం.

మనసు అనేది ఒక కీ బోర్డు లేదా పియానో లాంటిది. ఒక పియానోలో మనం వేళ్లను పెట్టి ఒత్తినపుడు శబ్దం వినబడుతుంది. వచ్చిన శబ్దాన్ని ఆపడానికి ఏం చేయాలి. ఏమి చెయ్యకుండా ఖాళిగా ఉంటే వచ్చిన శబ్దం ఆగిపోతుంది. ఆ శబ్దాన్ని ఆపడానికి మనం ఏదైనా ప్రయత్నం చేసి పియానోను మళ్లీ మళ్లీ ఒత్తితే మళ్లీ మళ్లీ శబ్దం వస్తుంది. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే మనస్సును అర్థం చేసుకోవచ్చు. మనసు అనే పియానోలో శబ్దం అనే ఆలోచన వస్తుంది. మనస్సు అనేది ఉంటే ఆలోచనలు వస్తూనే ఉంటాయి. వచ్చిన ఆలోచనను ఏమి చెయ్యకుండా పట్టించుకోకుండా కాళీగా ఉంటే ఆలోచన తానుగా మాయమైపోతుంది.

ఇలాగే మన మనస్సులో కోపం, భయం, టేన్షన్, అసూయా లాంటి కొన్ని చెడు ఆలోచనలు, కొన్ని మంచి ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇలా వచ్చే ఆలోచనలను మనం పట్టించుకోకుండా ఉంటే అవి



వాటంతటవే మాయమైపోతాయి. దాని వల్ల మనకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. ఏ ఆలోచనలను మనం పట్టిలాగుతున్నామో లేదా గమనించి స్వీకరిస్తున్నామో ఆ ఆలోచన ద్వారా మంచి విషయాలో లేదా చెడు విషయాలో జరుగుతాయి. ఇలా ప్రతీ ఒక్క ఆ లోచనకు ఒక శక్తి మరియు సామార్థ్యం ఉంటుంది. ఆఆలోచన యొక్క శక్తికి తగినట్లు మనకు మంచి లేదా చెడు విషయాలు జరుగుతాయి. కావున మనస్సులో ఉద్భవించే ప్రతీ ఒక్క ఆలోచనను పియోనాలో వచ్చే శబ్దం మాదిరిగా ఏ శబ్దం కావాలో ఆ శబ్దాన్ని మాత్రం తీసుకుని ఆలోచన ఏ ఆలోచన అవసరం లేదో వాటిని

పట్టించుకోకుండా ఉండిపోతే మన మనస్సు ఎన్నటికి ప్రషాంతంగా ఉంటుంది.

మనం మన ఇంటి ముందు కూర్చోని ఖాళీగా తమాషా చూస్తూ ఉంటే ఆ రోడ్డు మార్గంగా చాలా మంది వస్తూపోతూ ఉంటారు. కాని వారివల్ల మనకు ఎలాంటి మంచో చెడో జరగడం లేదు. మనం ఖాళీగా కూర్చోకుండా రోడ్డుపై వెళుతున్న ఎవరినైన పిలిచి ఎక్కడికి వెళుతున్నారు? మీరెవరు? అని ఏదైనా ఒక ప్రశ్న అడిగితే వారు మనదగ్గరికి వచ్చి మనకు సంతోషాన్ని లేదా దుఖా:న్ని పంచి పెట్టేసి వెళ్లిపోతారు. మనం పిలిచే వ్యక్తిని బట్టి మనం మాట్లాడే మాటలను బట్టి మనకు సంతోషం లేదా దుఖ: వస్తుంది. మనం పట్టించుకోని ఏ ఆలోచన వల్ల మనకు ఏమీ జరగదు. ఏ ఆలోచనను మనం పిలుస్తున్నామో ఆఆలోచన వచ్చి మన జీవితంలో సుఖాన్ని లేదా దుఖా:న్ని ఇచ్చేసి వెళుతుంది. కావున మనం మనకు చెడుచేసే ఆలోచనలను పట్టించుకోకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే మనస్సు నిత్యం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

మనస్సులో ఆలోచన వస్తుంది దానిని పట్టించుకోకుండా ఉంటే ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. అనేది మాకు తెలుసు మీరు ఏమి చెప్పకండి ఆ ఆలోచనలను పట్టించుకోకుండా ఉండడానికి సాధ్యపడడం లేదు. అనేది మా సమస్య అని మీరు చెప్పేది మాకు అర్థమవుతుంది. మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనను ఏమి చెయ్యకుండా ఊరికేనే ఉండడం సాధ్యపడడం లేదు. దీనికి మేము ఏం చెయ్యాలి? వాస్తవంగా అది ఒక పెద్ద టెక్నిక్ కాదు. అది అందరికి సాధ్యపడే ఒక సాధారణ విషయమే దీనికి కొన్ని ఉదాహారణలు చెబుతున్నాను.

ఒక వంద అంతస్తుల బిల్డింగ్ పైన నిల్చోని కిందికి చూసినపుడు మన మనస్సులో ఒక ఆలోచన వస్తుంది. ఇలాగే క్రింద పడిపోతే మనం సచ్చిపోతాం అని అనిపిస్తుంది కదా వెంటనే మీరు కిందికి దూకి తల పగిలి చచ్చిపోతారా? ఈ ఆలోచనను ఏం చేస్తున్నారు ఏమి చెయ్యకుండా పట్టించుకోకుండా వదిలిపెట్టేస్తున్నారు కదా? అలాగే ప్రతీ ఒక్క భర్తకు తన భార్య పెట్టే ఇబ్బందులకు ఇంటికి వెళ్లి చెంపపై చడేల్ మని కొట్టాలని ఆలోచన వస్తుంది కదా? ఈ ఆలోచనను ఏం చేస్తున్నారు. మీవల్ల కొట్టడం సాధ్యమవుతుందా? ఆ ఆలోచనను ఏమి చెయ్యకుండా?



అలాగే పట్టించుకోకుండా వదిలిపెడుతున్నారు కదా? అది మాత్రం ఎలా సాధ్యమవుతుంది. కార్మికులందరికి తన యజమానిని తన్నాలని అనివిస్తుంది. ఆ ఆలోచనను ఆచరణలో పెడుతున్నారా? ఇలా చాలా ఉదాహారణలు చెప్పుకోవచ్చు.

కావున మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనలను మనం చాలా విషయాలలో మనం పట్టించుకోకుండా వేరే మార్గం లేకుండా ఖాళీగా ఉంటాం. దీనిని అర్థం చేసుకొని కోపం, టేన్షన్, భయం లాంటి చెడు ఆలోచనలను పట్టించుకోకుండా ఉండడం ద్వారా మన మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. అది ప్రారంభంలో కొంచం కష్టంగా

అనిపించినా మీరు ఒంటరిగా కూర్చోని ఆలోచించి చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. ఈరోజు ప్రారంభిస్తే కనీసం ఆరు నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం లోపు మీరు దీనిని నేర్చుకుంటే ఇక మీ జీవితంలో మీ మనస్సుకు చెడు ఆలోచనల వల్ల ఏ ఒక్క ఇబ్బంది రాకుండా ఎప్పటికి ప్రశాంతంగా మాత్రమే ఉంటారు.

మనస్సుకు, బుద్ధికి ఉన్న వ్యత్యాసం ఏమిటి?

చాలా మందికి మనస్సు అంటే ఏమిటి? బుద్ధి అంటే ఏమిటి? అనేది తెలియడం లేదు. మనస్సు అనేది నిత్యం అనుభూతులకు సంభందించినది అది ప్రతీ ఒక్క అంశంలోను నచ్చింది నచ్చలేదు. అనేది మనకు తెలియజేస్తుంది. బుద్ధి అనేది ఏది మంచిది, ఏది చెడుది అని మనకు తెలియజేస్తుంది.

ఉదాహారణకు ఒక కారు కొనుక్కొవడానికి ఒక షోరూంకు వెళ్లారు అక్కడ 50 రకాల కార్లను వరుసగా పెట్టియున్నారు. మీరు దూరంలో నిలబడి మీ కండ్లతో చూస్తున్నపుడు మీ మనస్సు ఆ 50 కార్లలో ఏదైనా ఒకటి లేదా రెండు కార్లలో మాత్రమే దృష్టి పెడుతుంది. మన మనస్సు 50 కార్లలో ఏ కారు నచ్చింది ఏ కారు నచ్చలేదు. అని వెంటనే మనకు తెలియజేస్తుంది. మన మనస్సుకు ఆకారులో ఎంత మంది ప్రయాణం చేయవచ్చు మన వల్ల కొనడం సాధ్యమవుతుందా? దాని ధర ఎంత? పెట్రోల్ ద్వారా నడుస్తుందా? డీజిల్ ద్వారా నడుస్తుందా? వాటి గురించి పట్టింపు ఉండదు. మనస్సు నాకు నచ్చింది, నచ్చలేదు అనేది మాత్రమే మనకు వివరంగా తెలియజేస్తుంది.

కాని బుద్ధి అనేది ఆ కారు కార్యాలయానికి వెళ్లి ప్రతీ ఒక్క కారు గురించి విషయాలను తెలుసుకొని ఏయే కారు ధర ఎంత ? దేనికి లోన్ లబిస్తుంది. లభించదు. ఇది మన కుటుంబంలో ఉన్న అందరికి అనుకూలంగా ఉంటుందా? మన ఆఫీసుకు అనుకూలంగా ఉంటుందా? మన ఇంట్లో నిలుపుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుందా అనే ఇలాంటి కొన్ని విషయాలను పరిశీలించి ఫోన్ చేసి సందేహాలను అడిగి తెలుసుకొని రెండు మూడు రోజులు లేదా ఒక వారం రోజుల తరువాత మన బుద్ధి ఒక నిర్ణయానికి వస్తుంది. ఈ 50 కార్లలో ఈ కారు మాత్రమే ఉన్న వాటిలోనే మంచిది దీనిని మనం కొనవచ్చు. అని తెలియజేస్తుంది.

ఇందులో నుండి మనం అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే మనసుకు నచ్చిన కారుకు బుద్ధికి మంచిగా అనిపించిన కారుకు సంభందమే ఉండదు. ఇలాగే ప్రతీ ఒక్క విషయంలోను మన మనసు ఒక నిర్ణయాన్ని, బుద్ధి ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటుంది. ఒక హోటల్‌కు వెళ్లి కూర్చున్నపుడు మనసు పరోటా తినడానికి ఆశపడుతుంది. కాని పరోటా తింటే కడుపు నొస్తుందని వేరే ఆహారం మంచిదని బుద్ధి చెబుతుంది. ఇలా మన

జీవితంలో ప్రతీ ఒక్క క్షణము ప్రతీ ఒక్క సందర్భంలోను బుద్ధి, మనసు వేరు వేరు నిర్ణయాలను తీసుకుంటుందని మనం సతమతమవుతూ ఉంటాం. ప్రపంచంలో ఉన్న మనుషులందరిలో ఉన్న సతమతాలకు కారణం మనసుకు నచ్చింది చెయ్యాలా? లేదా మంచిని చెయ్యాలా? ఈ సతమతమే మనస్సు, ప్రశాంతానికి చాలా పెద్ద శత్రువు. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే మన మనస్సులో ఎల్లపుడు ప్రశాంతం ఉంటుంది.

బుద్ధి మనస్సు వేరు వేరుగా పని చేస్తున్నపుడు మనకు సతమతం ఉత్పన్నమవుతుంది. బుద్ధి మరియు మనస్సు రెండు ఎప్పుడైతే ఒకటిగా పనిచేస్తుందో మనం జ్ఞానం పొందుతున్నాం. జ్ఞాని అంటే ఏమిటి? జ్ఞాని అంటే మనస్సు, బుద్ధి రెండు ఒకే నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటున్న వారికి జ్ఞాని అని పేరు జ్ఞానులకు ఈ సతమతమనేది ఉండదు.

కమల్‌హాసన్ నటించిన ఇండియన్ అనే సినిమాను చూసిన వారికి ఒక చిన్న ఉదహారణ ఆ సినిమాలో ఇండియన్ తాతా తన కొడుకు తప్పు చేసినందువల్ల ఆయనను హత్య చెయ్యడం కోసం పరుగెడుతూ వస్తున్నపుడు ఇండియన్ తాతా యొక్క భార్య ఇంట్లో ఉన్నపుడు ఆమెను అడుగుతాడు కొడుకు ఎక్కడ అని ఆ నానమ్మకు తన కొడుకు ఎక్కడ ఉన్నాడో తెలిసి కూడా తెలియదు అని అబద్ధం చెబుతుంది. అపుడు ఆ తాత నీకు అబద్ధం ఆడడం తెలియదు. నిజం చెప్పు అని అడుగుతాడు దానికి ఆ నానమ్మ నా బుద్ధికి అర్థమవుతుంది కాని మనసు వినసంటోంది అని చెబుతుంది. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మనం మనసును బుద్ధిని ఒకటి చెయ్యడం చాలా చాలా సులువు మనస్సును, బుద్ధిని ఒకటిచేసి ఒకే విషయంలో దృష్టి పెట్టడానికి ఒకే నిర్ణయాన్ని తీసుకోవడానికి మనకు కొన్ని పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిని నేర్చుకోవడం ద్వారా మనం జ్ఞాని కావచ్చు.

కొన్ని ఇండ్లలో కొందరు పిల్లలు మంచిగా ఆడుతూ ఉంటారు. మనసుకు నచ్చినట్టుగా సంతోషంగా ఉంటారు. ఈ పిల్లను అల్లరి చేసే పిల్లలు అని చెబుతారు. ఈ పిల్లలు ఇంట్లో ఉన్న అన్ని వస్తువులను చిందరవందర చేస్తూ కొన్నిటిని పగలకొడుతారు. ఒక పనిని మనసుకు నచ్చితె మాత్రమే చేస్తారు. మనసుకు నచ్చకుంటే ఏ ఒక్క మంచి పనికూడా చెయ్యరు. ఇలా చిన్న వయస్సు నుండె మనసుకు నచ్చినట్టుగానె నడుచుకున్న ఒక పిల్లవాడు బుద్ధిశాలి తనాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించరు. కావున దీనివల్ల ఇతరులకు ఎక్కువగా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అదేసమయంలో ఈ పిల్లవాడిని చూడడానికి సంతోషంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మనసుకు నిచ్చినట్టు నిత్యం నవ్వుతూ ఉంటాడు. ఇలా మన ఇంట్లో కొందరు పిల్లలను గాద్రంగా మనం పెంచుతూ ఉంటాం. ఈ పిల్లలు మనసుకు నచ్చిన వాటిని మాత్రమే చేస్తుంటారు. కాని బుద్ధిని ఉపయోగించకుండా మంచి చెడు గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించరు.

ఇలా చిన్న వయసు నుండి పెరిగిన ఒక పిల్లవాడు ఏదైనా ఒక వయసులో ఒక రోజు మనసుకు నచ్చినట్టు నడుచుకుంటె జీవితంలో ఒక స్థానానికి పైకి కదలలేక బుద్ధిని ఉపయోగించకుండా ఒక సందర్భంలో (జీవితంలో) మంచిగా దెబ్బతినె అవకాశం ఉంది. ఆ సమయంలో ఈ పిల్లవాడు (పిల్లవాడు అంటే వయసు ఎంతైనా ఉండవచ్చు) జీవితంలో ఒక సందర్భంలో దెబ్బ తిన్నపుడు జీవితమే విరక్తి చెంది ఇక నుండి నేను నా

మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా జీవించకూడదు. బుద్ధిశాలి తనాన్ని ఉపయోగించాలి అనే నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటుంది. ఇలా నిర్ణయం తీసుకున్న ఈ పిల్లవాడు తన జీవితంలో ఒక కొత్త పద్ధతిలో బుద్ధిశాలిగా జీవించడం ప్రారంభిస్తాడు. కాని మనసుకు నచ్చిన పనులను చెయ్యడు ఇలా జీవించె పిల్లలను అదే పెద్దలను మనం చూసినపుడు వారు మంచి సౌకర్యవంతులుగా ఉంటారు. బ్రహ్మాండంగా పనులు చేస్తారు. డబ్బు, ఆస్తి, అంతస్తు ఇలాంటి విషయాలలో సాధించి ఉంటారు. కాని మనసుకు నచ్చిన పనులను చేయకుండా ప్రశాంతం లేకుండా ఉంటారు. వీరిని మంచి బుద్ధిశాలి అని అందరు పొగడుతారు. కాని మనసాక్షి లేనివారని లోపాన్ని ఎత్తి చూపుతారు. ఇలా ప్రపంచ మనుషులను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

రెండో రకం మనుషులు పుట్టినప్పటి నుండి బుద్ధిశాలిగా ఉంటారు. కొన్ని ఇండ్లలో ఉన్న పిల్లలు అసలే అల్లరి చెయ్యరు మంచిగా సమర్థవంతంగా చదువుతారు. ఏమైనా చెబితె వింటారు. ఏ వస్తువును కూడా పాడుచెయ్యరు పగలకొట్టరు సక్రమంగా పాఠశాలకు వెళ్తారు మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటారు. ఎవరు ఏం చెప్పినా తల ఊపేసి బుద్ధిశాలిగా ఉంటారు. ఈ పిల్లలను తల్లి దండ్రులు నా కొడుకు, నాకూతురు మంచి బుద్ధిశాలి తనము కలవారు. అని చెప్పుకుంటారు. కాని ఆ పిల్లలు మనస్సుకు నచ్చినట్టుగా ఏ పనిని కూడా చెయ్యకుండా బుద్ధిశాలి అనే పేరును సంపాదిస్తూనే కొన్ని సంవత్సరాలుగా జీవిస్తున్నపుడు కొన్ని అంశాలను చిన్న వయస్సు నుండి అలవాటుపడి జీవించడంవల్ల ఒక నిర్ధారిత వయస్సులో మనం బుద్ధిశాలిగా ఉండడం వల్లనె మన జీవితంలో ఇంత కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నాం. ఇక నుండి నేను బుద్ధిశాలిగా ఉండను, నేను నా మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా జీవిస్తాను అని ఒక ప్రత్యేక సందర్భంలో ఆ పిల్లవాడు తన స్వభావాన్ని వదిలేసి మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా జీవించడం ప్రారంభం చేస్తాడు.

ఇలా ఉన్న కొందరిని ఇతరులు ఇతను చాలా మంచివాడు బంగారం లాంటి వాడు ఇతరులకు సహాయపడేవాడు ఇతనివల్ల ఇతరులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడవు అని గొప్పగా చెప్పుకుంటారు. కాని ఇతను ఎలా బ్రతకాలో తెలియని వాడని అంటారు. ఇలా ప్రపంచంలో ఉన్న ఏ మనిషినైనా విలువపరంగా వేరు చేస్తే ఒకటి బ్రతకడం తెలిసివారు మనసాక్షి లేనివారు లేదా మంచివారు బ్రతకడం తెలియనివారు అని రెండు రకాలుగా విభజించి మీరు ఏ రకానికి చెందినవారు అనేది ఆలోచించి చూస్తే అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ప్రపంచంలో ఉన్న మనుషులందరిని మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా జీవించేవారు, బుద్ధి గురించి ఆలోచించనివారు
2. బుద్ధిశాలి తన్నాన్ని మాత్రమే నమ్ముతూ మనసాక్షి లేకుండా నడుచుకునేవారు
3. మనసాక్షితో, బుద్ధిశాలి తన్నాన్ని ఉపయోగించుకునేవారు

ఇందులో మీరు ఏ రకం అనేది ఆలోచించి చూడండి ఇందులో మూడో రకం వ్యక్తులే జ్ఞానులు కాబట్టి కచ్చితంగా సామాన్యంగా అందరు మొదటి లేదా రెండవ కోవలోకి మాత్రమే వస్తాం. ఈమొదటి 2 రకాలలో మీరు ఏ రకానికి చెందినవారుగా మీరు ఉన్నా

మీ జీవితంలో మనశ్శాంతి, ప్రశాంతం, సంతోషం ఉండదు కాని నిత్యం రంది, కోపం, భయం, టెన్షన్ లాంటివి ఎక్కువగానె ఉంటుంది. దీనికి కారణం మనస్సుకు, బుద్ధికి ఉన్న గొడవే

ఒక మనిషి మనస్సు సతమతానికి కారణం ఏమై ఉంటుంది? ఒకటి అంతకు ముందే గడిచిన అంశాన్ని మనం తప్పుగా చేసేశాం. సరిగ్గా చెయ్యలేదు ఇలా చేసి ఉండవచ్చు అలా చేసి ఉండవచ్చు. ఛీ! తప్పు చేసేశాం. అని రందిపడుతాం లేదా మనం తీసుకున్న తప్పైన నిర్ణయం కోసం కొందరిపై కోపగిం చుకుంటాం. లేదా కొందరిని చూస్తేనే భయం పుడుతుంది. దీనికి కారణం మనం తీసుకున్న తప్పైన నిర్ణయాలె.

కావున గడిచిన జీవితంలో మనం తీసుకున్న నిర్నయాలు అన్ని ఒక వేళ సరియైనదె అయిఉంటే మీరు ఇపుడు ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఆనందంగా ఉంటారు కదా? కావున మనం తీసుకున్న నిర్ణయాలన్ని సరైనదిగా ఉంటుందో గడిచిన జీవితాన్ని గురించి రంది లేకుండా ముందు జీవితాన్ని భయం లేకుండా ఈ నిమిషంలో మనం ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా జీవించవచ్చు.

కావున ఇక నుండి మనం ప్రతీ ఒక్క నిర్ణయం తీసుకునేటపుడు అన్ని నిర్ణయాలను మనస్సుకు నచ్చినట్టు తీసుకోకుండా అన్ని నిర్ణయాలను మంచిది లేదా లాబం కలిగేదని బుద్ధికి నచ్చిన నిర్ణయాన్ని మాత్రమే తీసుకోకుండా రెండింటికి రెండు నిర్ణయాల నుండి భయటికి వచ్చి జ్ఞానం, బుద్ధితో ఆలోచించి ఈ సమయంలో ఈ రోజుల్లో ఇలాంటి ఒక పరిస్థితిలో మనం మనస్సు వైపు మనసాక్షి ప్రకారం నడుచుకోవాలా? లేదా బుద్ధిశాలి తనంగా నడుచుకోవాలా? అని ఆలోచించి ఏదైనా ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకొని దాని ప్రకారం నడుచుకోవాలి.

ఉదాహారణకు ఒక నిర్ధారించబడిన నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటున్నపుడు బుద్ధిశాలి తనముగా తీసుకోవాలంటే మన మనసన్నును బుద్ధితో అర్థం చేయించి ఒప్పించి ఆ నిర్ణయాన్ని నచ్చిన నిర్ణయముగా మార్చాలి ఒక వేళ మనసాక్షి ప్రకారం నిర్ణయం తీసుకోవాలంటే మన బుద్ధిని మనస్సుతో సముదాయించి ఇది ఇపుడు మంచి నిర్ణయమని బుద్ధిని సముదాయించాలి. ఇలా మన జీవితంలో తీసుకుంటున్న ప్రతీ ఒక్క నిర్ణయానికి కూడా మనస్సును, బుద్ధిని రెండింటిని సముదాయించి ఒకే తాటిపై రెండింటిని ఒకటిగా ఉంచుకున్ననపుడు మనం గడిచిన జీవితాన్ని గురించి ఎప్పటికి రందిపడము రాబోయే కాలాన్ని గురించి భయపడము కావునా ప్రశాంతంగా జీవించవచ్చు. దీనికి జ్ఞానబుద్ధి అని పేరు.

మనం ప్రతీ ఒక్క నిర్ణయం తీసుకుంటున్నపుడు మనం ఎలా నిర్ణయించుకోవాలి.? అని చాలా మందికి సతమతంగా ఉంటుంది. ఎపుడైనా మనం తీసుకునే నిర్ణయం వీలయినంత వరకు మనస్సుకు నచ్చిన నిర్ణయంగా ఉన్నపుడు మనం ప్రశాంతంగా జీవించగలుగుతాం అదే సమయంలో మనస్సుకు నచ్చినట్లుగా జీవించాలంటే వారి వారి ఇష్టపూర్వకంగా జీవించడానికి ఈ ప్రపంచంలో వీలుకాదు. అది ఒక తప్పైన జీవితానికి దారి తీస్తుంది. మనస్సుకు నచ్చినట్లుగాను ఉండాలి కాని ఒకే ఒక నిభందన ఆ నిర్ణయంతో ఎవరి మనస్సుకు, శరీరానికి ఎలాంటి హాని

జరగకూడదు. దీనిని గుర్తుపెట్టుకొని మనం నిర్ణయం తీసుకుంటె ఆ నిర్ణయం ఎన్నటికి సరియైన నిర్ణయంగా ఉంటుంది. కావున ప్రతీ ఒక్క సారి మన మనస్సు సతమతంలో ఉన్నపుడు మనస్సుకు నచ్చిన నిర్ణయం బుద్ధికి నచ్చిన నిర్ణయమని రెండింటిని వదిలిపెట్టి భయటికి వచ్చి ఆలోచించి ఈ రెండు నిర్ణయాలలో ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటె ఈ సమయంలో మంచిది, మనకు నచ్చినది ఇంకా ఇతరులకు ఎలాంటి హాని కలిగించనివి అనేది మనస్సులో ఆలోచన చేసి నిర్ణయం తీసుకున్నపుడు ఆ నిర్ణయం సరైన నిర్ణయంగానే ఉంటుంది.

కాని మనలో చాలా మంది ఎపుడు నిర్ణయం తీసుకున్నా ఏ నిర్ణయంలో ఎక్కువ లాభం వస్తుంది? మనకు అనుకూలంగా ఉంటుంది అనేదాని గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తూన్నాం? ఇతరుల మనస్సుకు శరీరానికి హాని జరుగుతుంది. అని ఎవరుకూడా ఆలోచించడం లేదు. ఇలా మనం ఇతరుల మనస్సుకు భాధకలిగె నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల వారు మనలను శపించినపుడు ఆ శాపం మనకు మన జీవితానికి ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. ఆలోచనె జీవితం. మనం మంచిగా బాగుండాలని కొందరు అనుకుంటె ఆ ఆలోచన మనలను మంచిగా జీవిపచేస్తుంది. మనం మంచిగా ఉండకూడదు అని కొందరు అనుకుంటె మన జీవితం బాగుండదు.

కొందరు రాజకీయవేతలు కొన్ని హత్యలు లూటిలు కొందరి జీవితాన్ని నాశనం చేసి అధికారంలోకి రావడానికి కొన్ని అడ్డదారులను ఉపయోగించి కూడా చాలా సంవత్సరాలుగా వారు మంచిగా ఉండడానికి ఒకే ఒకే కారణం వారి వల్ల దేశంలో కొందరు వ్యక్తుల డబ్బు సంపాదించుకుంటున్నారు వారివల్ల ఇబ్బందులకు పాలైన వారికన్నా మంచిగా ఉన్న వ్యక్తులు అతనికి ఏమైనా జరిగితె మన బతుకు బస్టాండ్ అయిపోతుందనె ఆలోచనతో అతను మంచిగా ఉండాలని దీవెనలు చేస్తున్నారు కావున కొందరు వేగంగా అభివృద్ధి చెంది ఎదిగి పోయి అకస్మాత్తుగా పాతాళంలోకి జారిపోవడానికి కారణం ఇతరుల మనస్సుకు మరియు శరీరానికి హాని కలిగించడం వల్ల ఏర్పడె ఫలితమే కావున దయచేసి వ్యాపారంలోను కుటుంభంలో మరియు ఎక్కడైనా మనం తీసుకుంటున్న ప్రతీ ఒక నిర్ణయం వీలైనంతవరకు మనస్సుకు నచ్చినటువంటి నిర్ణయాలు మంచివిగా ఉండెటట్టు ఇతరుల మనస్సుకు శరీరానికి హానికలగని విధంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి నిర్ణయాలను తీసుకొని మన జీవితంలో ముందుకు సాగితె మన అభివృద్ధి నెమ్మదిగానె ఉంటుంది. కాని క్రింద పడిపోము. ముందుకు సాగుతుంటె మన అభివృద్ధి చాలా రేట్లు పెరిగి చాలా పెద్ద స్థాయిలో మన శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ఆర్థిక పరంగాను అన్ని విధాలుగా ఎదుగుతాము .

కొందరు సాధువులు 120 దేశాలలో ఆశ్రమాలను స్థాపించి కొన్ని కోట్ల ప్రజలకు శిక్షణలను ఇచ్చి కొన్ని కోట్ల రూపాయల లెక్కలను చూసుకుంటూ ప్రతీ రోజు కొన్ని రకాల బెదిరింపులను, సమస్యలను ఎదుర్కొంటు ప్రతీ ఒక్క క్షణం కూడా ప్రశాంతంగా, మనశ్శాంతితో ఏదో ఒక సభలో కూర్చొని మైక్ ముందు పెట్టుకుని వృదాగా మాట్లాడుకుంటున్నారే దీనికి కారణం ఏమిటంటే వీరు జ్ఞాన బుద్దిని ఉపయోగించి తీసుకున్న నిర్ణయమే.

ఒక చిన్న కంపెనీని పెట్టుకుని 10 మందిని పనికి పెట్టుకున్న మనమే కంపెనీ పని చెడిపోతే తలపట్టుకుని జుట్టుపీక్కుంటూ కూర్చుంటాం. అలా ఉన్నపుడు కొందరు గురువులు ప్రతీ ఒక్క దేశ ఆశ్రమంలోను ఎన్నో సమస్యలు, ఎన్నో బ్యాంక్ లెక్కలు, ఎన్నో కేసులను ఎదుర్కొంటు వారి వల్ల ఎలా సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి వీలవుతుందంటే వారు తీసుకున్న ప్రతీ ఒక్క నిర్ణయానికి ఒక క్షణం మాత్రమే లేదా ఒక నిమిషం మాత్రమే వినియోగిస్తారు. చాలా పెద్ద నిర్ణయాలకు సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఎలా అనేది నేర్చుకున్న తరువాత మనం కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోలేని కొన్ని నిర్ణయాలను వారు ఒక క్షణంలో నిర్ణయం తీసుకొని మిగిలి ఉన్న సమయాలలో ఖాళీగా ఉంటారు. కాని మనలో కొందరు చిన్న చిన్న సమస్యలకు కొన్ని సంవత్సరాలుగా తలను పగలగొట్టుకుంటూ ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోకుండా తహతహలాడుకుంటున్నా ఇలా ఒకే విషయాన్ని మన మనస్సు ఆలోచించు కుంటూ సతమతంలో ఉన్నపుడు మనకు ప్రశాంతం, మనశ్శాంతి ఉండడం లేదు.

కావున ఇక నుండి నిర్ణయం తీసుకోవడం ఎలా? అనేది జ్ఞాన బుద్ధి ద్వారా అర్థం చేసుకుంటే, ఉపయోగించుకుంటే ఈ రోజు నుండి మూడు నెలలు లేదా ఆరు నెలలలో లేదా ఒక సంవత్సరం లోపె మనం కూడా జ్ఞానులం కావచ్చు.

ప్రారంభంలో చిన్న చిన్న నిర్ణయాలను ఒక పేపరు మీద వ్రాయడం అలవాటు చేసుకోండి. మన మనస్సుకు నచ్చిన నిర్ణయం ఏమిటి? మన బుద్ధికి నచ్చిన నిర్ణయం ఏమిటి? ఈ రెండు నిర్ణయాల వల్ల వచ్చే ఫలితాలు ఏమిటి దీని వల్ల ఎవరెవరు ఇబ్బంది పాలవుతారు ఎందుకు? లాభం, నష్టం ఏది నచ్చుతుంది? ఏది నచ్చదు? అనేది వ్రాసి పెట్టుకుని ఆపేపరును చేతిలో పట్టుకుని సరైన నిర్ణయం ఏమిటని ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే ముందు ముందు ఇక నుండి మనం మనస్సులోనే ఎటువంటి నిర్ణయాలైన తీసుకోవడం వీలవుతుంది.

కావున వేదాత్రి మహర్షి గారు వారు ఒక సంకల్పాన్ని అందరు ప్రతీ రోజు చెప్పాలని చెప్పారు "నేను నా జీవిత కాలంలో ఎవరి మనస్సుకు, శరీరానికి ఎటువంటి హానిని కలుగచేయను. ఇబ్బంది పడేవారికి నావల్ల వీలైన సహాయాలను చేస్తాను" అని వేదాత్రి మహర్షి గారి మార్గాన్ని అనుసరించే వారు వరుసగా మూడు సార్లు ఈ వాఖ్యాన్ని చెప్పుకుంటారు. కావున మనం కూడా ప్రతీ రోజు ఈ సంకల్పాన్ని మూడు సార్లు చెప్పుకుందాం.

మనస్సును నిత్యం సంతోషంగా ఉంచుకోవడం ఎలా?

మనమందరం ఒక నిమిషం ఆలోచించి చూద్దాం. నిన్న 24 గంటల సమయంలో మన మనసు ఎన్ని నిమిషాలు సంతోషంగా ఉంది. ఇలా ఎవరు ఆలోచించి చూసిన కొన్ని నిమిషాలు మాత్రమే గుర్తొస్తుంది. కొందరికి కొన్ని సంవత్సరాలుగా అలాంటి బావోద్వేగం జరిగియుండదు. మనస్సు ఒక రోజులో ఎన్ని నిమిషాలు, ఎంత సమయం సంతోషంగా ఉంటుందో ఇదే మానవ శక్తి మనస్సు సంతోషంగా ఉన్నపుడు శరీరంలో ఉన్న అవయవాలు సక్రమంగా పని చేస్తుంది. సర్వ వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఒక వంద మందిని పిలిచి మీరు సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం జరుగుతే మీ మనస్సు సంతోషంగా ఉంటుంది. అని అడిగితే కొందరు నేను చీఫ్‌మినిష్టర్ కావాలి. అప్పుడే ఆనందంగా ఉంటాను. నాకు పరీక్షలో మొదటి స్థానంలో మార్కులు రావాలి. అప్పుడే నేను సంతోషంగా ఉంటాను.

మేము పెద్ద బంగ్లా కొనాలి. నా ప్రేమికురాలిని పెళ్లి చేసుకోవాలి. నా భర్త తలలో వెంట్రుకలు మొలవాలి. ఇలా ప్రతి ఒక్కరు ఒక్కొకటి చెబుతారు. కొంచం ఆలోచించి చూస్తే వారు చెప్పన ఏ ఒక్క అంశము ఇప్పుడు వెంటనే జరిగేది కాదు. దీనికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. కొందరి కోరికలు నెరవేరకుండా కూడా పోవచ్చు. అలా ఉన్నపుడు ఈ కోరికలు నెరవేరనంత కాలం అతను భాధతోనే ఉంటాడా? ఇలా మనం ఎప్పుడో జరగనున్న ఒక అంశం కోసం మనం సంతోషాన్ని వాయిదా వేసుకుంటున్నాం.

సంతోషం అనేది మన లక్ష్యం. కోరిక లాంటి అంశాలు నెరవేరినపుడు లభిస్తుంది. అనేది దయేచసి ఆ ఆలోచనను మార్చుకోండి. ఒక వ్యక్తి 50 సంవత్సరాలుగా వేచి ఉండి ముఖ్యమంత్రిగా ఆ పదవిని స్వీకరిస్తే అప్పుడు లబించే సంతోషానికి మన మనస్సుకు నచ్చిన జిలేబిని తినేటపుడు లభించే సంతోషానికి ఎలాంటి వ్యత్యాసం లేదు. ముప్పై సంవత్సరాలుగా బాగా కష్టపడి పనిచేసి పిచుకలు దాచి పెట్టినట్టు కూడగట్టి ఆ డబ్బుతో కొన్న ఒక ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టినపుడు మన మనస్సుకు ఎటువంటి ఆనందం కలుగుతుందో అదే సంతోషం. చిన్న పిల్లలతో ముచ్చటించినపుడు కూడా కలుగుతుంది. ఈ రెండింటికి ఎటువంటి వ్యత్యాసం లేదు. మన మనస్సుకు సంతోషం దేని వల్ల లభించింది అనే దాని గురించి పరిశీలించదు. సంతోషం లభిస్తేచాలని సంతోషంగా ఉంటుంది. దీనిని మనం అర్థం చేసుకుంటే 24 గంటలు మనం సంతోషంగా ఉండవచ్చు.

కొందరు పిల్లలు ఒకే పాటను మళ్లీ మళ్లీ వింటూ ఉంటారు. దానివల్ల తల్లిదండ్రులకు చికాకు లేస్తుంది. కాని ఆ పిల్లవాడికి చికాకు రాదు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే పిల్లలు నిత్యం మనస్సుకు నచ్చితె మాత్రమే ఒక పనిని చేస్తారు. కాబట్టి కొంచం పెద్దగైన తరువాత మన మనస్సుకు నచ్చని పనులను మాత్రేమే

మనం చేసుకుంటున్నాం. కాబట్టే పిల్లలు మనస్సుకు నచ్చిన పనులను మాత్రమే చేయడం వల్ల ముఖం కలకల లాడుతూ ఉంటుంది. పడుకుంటే వెంటనే నిద్ర పోతారు. ప్రశాంతంగా ఉంటారు. కాబట్టి సంతోషం అనేది మనం మనస్సుకు నచ్చిన పాటను వినేటపుడు కల్గవచ్చు. లేదా నచ్చిన సినీమా చూసేటపుడు కల్గవచ్చు. చిన్న పిల్లలు సరదాలాడుతున్నపుడు కల్గవచ్చు. ప్రేమికుడు ప్రేమికురాలును చూసేటపుడు కల్గవచ్చు. ప్రకృతి అందాలను దృష్యాలను చూసేటపుడు కల్గవచ్చు. నచ్చిన ఆహారాన్ని తినేటపుడు కల్గవచ్చు. కాబట్టి మన జీవితంలోని అన్ని సమయాలలో సంతోషం మన దగ్గరే ఉంటుంది. కాని దానిని మనం అర్థం చేసుకోకుండా మనం దానిని వెతుకుతూ ఉంటున్నాం.

కావున సంతోషం అనేది ఎలా లభించిందనేది మనస్సు పరిశీలించదు. ఎలాగైన లభిస్తే చాలు అనేది అర్థం చేసుకుంటే పెద్ద పెద్ద కోరికలను, లక్ష్యాలను పొందడానికి ప్రయత్నం చేసి ఆ సంతోషం కోసం ఆ ఆనందం కోసం వేచి ఉండకుండా ఇప్పుడు సులువుగా లభించే సంతోషంలో ఉన్నపుడు దయచేసి ఆ సంతోషం నుండి విముక్తులు కాకండి

ఉదాహరణకు మీ మనసుకు నచ్చిన పాటను వింటున్నపుడు మీ మనసు సంతోషంగా ఉన్నది ఆ సమయంలో మీ సెల్ ఫోన్ మ్రోగుతున్నపుడు మనం ఏం చేస్తున్నాం. వెంటనే ఆ సంతోషమైన పనిని ఆపేసి మనం సెల్ ఫోన్‌లో మాట్లాడడం ప్రారంభించేస్తాం. ఆ సెల్‌ఫోన్‌లో వచ్చే సమాచారం ఒక వేల మీ మనసుకు సంతోషాన్ని ఇవ్వొచ్చు లేదా ఇవ్వకపోవచ్చు. కాని మనం సంతోషం నుండి భయటికి వచ్చి వేరే పనిని చేస్తున్నాం. ఎప్పుడైనా మనం పనికి, సౌకర్యానికి, డబ్బుకు, లాభానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. సంతోషానికి ప్రాదాన్యతను ఇవ్వడం లేదు. దాని వలనే అది మన దగ్గర ఉండడం లేదు. కావున మనసుకు నచ్చినటువంటి ఒక పనిని పాట వినేటపుడో, పిల్లలతో ఆడుకుంటున్నపుడో వేరె పని వచ్చినపుడు దయచేసి దానిని వాయిదా వేయడానికి ప్రయత్నం చెయ్యడం ఒక రోజులో ఎంత సమయం సంతోషంగా ఉంటామో అదే మన అద్భుతమైన శక్తి కాబట్టి సంతోషమైన సమయంలో ఉన్నాం. అనేది అర్థం చేసుకుంటె అందులో నుండి బయటి రావడానికి ఆలోచించండి ఆ సమయాన్ని ఎక్కువ చెయ్యడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

నేను ఎప్పుడైనా మనసుకు నచ్చిన ఒక పాటను వింటున్నపుడు ఎవరైనా ఫోన్ చేస్తే రిసివ్ చేసి మాట్లాడాను ఆపాట ముగిసిన కొన్ని క్షణాలు లేదా కొన్ని నిమిషాలు దానిని విని ప్రాశాంతంగా ఉండి తరువాత మాత్రమే నేను ఆ సెల్ ఫోన్‌ను తీసి మాట్లాడుతాను. ఇలా ఏ అంశం మన మనసుకు సంతోషాన్ని ఇస్తుందో ఆ అంశం నుండి భయటికి రావడానికి మనం వెంటనె కొన్ని పనులు, కొన్ని లాభాలు, కొన్ని వస్తువులు లేదా డబ్బు రాబడి తగ్గినా పర్వాలేదని అనుకోవాలి. అనుకున్నా సంతోషానికి ప్రపంచంలో ఎవరు వెలకట్టలేరు. మన శరీరంలో ఉన్న సంపద ఆరోగ్యం. మనస్సు యొక్క సంపద సంతోషం ఇలాగె నేను కొన్ని సినిమాలను 100 సార్లుకన్నా ఎక్కువ సార్లు చూశాను ఇప్పుడు మళ్లీ ఆ సినిమాను ఇంకోసారి చూడడానికి సిద్దంగా ఉన్నాను ఎందుకంటే ఆసినిమాను చూసేటపుడు మనస్సు సంతోషంగా ఉంటుంది. కాని కొన్ని సినిమాలను చూసేటపుడు నా మనస్సుకు నచ్చుడం

లేదు. వాటిని నేను చూడనే చూడను అలాగె నా సెల్‌ఫోన్‌లో కొన్ని పాటలను నేను చాలా సార్లు విన్నాను ఎందుకుంటే నాకు ఆపాటలు నచ్చాయి. ఆపాటలను వినేటపుడు సంతోషంగా ఉంటాను. ఆపాటలను వినేటపుడు ఎందుకు సంతోషంగా ఉన్నానని పరిశీలించను మంచి అంశాలను దయచేసి పరిశీలించకండి అలాచేస్తే వాటి అనుభూతి కలగదు, సంతోషం కలగదు, మనస్సు సంతోషంగా ఉండదు.

కావున దయచేసి మన మనస్సుకు నచ్చిన పనులను మళ్లీ మళ్లీ చెయ్యండి అని చెప్పిన వెంటనె మన మనస్సు అన్నీటికి ఆశపడుతుంది. అలా మనస్సుకు నచ్చిన అన్ని పనులను చెయ్యడం సాధ్యంకాదు. కాబట్టి ఒకే ఒక అంశాన్ని గుర్తు పెట్టుకొని మనస్సుకు నచ్చినపనులను చెయ్యండి. మన మనస్సుకు నచ్చిన పనులను చేసేటపుడు దానివల్ల ఇతరుల శరీరానికో, మనస్సుకో ఎలాంటి హాని జరగకూడదనె అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మనం సంతోషంగా ఉంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

మనం ఒంటిరిగా ఒక గదిలోపల ఉన్నపుడు నగ్నంగా ఉంటే మనస్సుకు సంతోషంగా అనిపిస్తే కచ్చితంగా ఉండవచ్చు. దీనివల్ల ఏతప్పు లేదు. కాని నడీరోడ్డుపై నగ్నంగా వెల్లడం మన మనస్సుకు నచ్చితె అలా చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే దాని వల్ల కొందరు ఇబ్బంది పడుతారు. కావున కొద్ది సమయం ఆలోచించి చూడండి మనస్సుకు నచ్చిన అంశాలు ఏ ఖర్చు లేకుండా మన సమీపంలోనే దగ్గరలోనే చాలా ఉన్నాయి. వాటిని ఎవరూ అనుభవించడంలేదు. ఇలా ఏఖర్చు లేకుండా ఎక్కడికి వెళ్లకుండా ఉన్న స్థానంలోనే సంతోషంగా ఉండడానికి వేలసంఖ్యలో ఉన్నపుడు మనం సంతోషం అనేది దొరకని వస్తువులాగా చాలా రోజులుగా వెతుక్కుంటు వస్తున్నాం.

మనస్సు, బుద్ది లో మనస్సు నమోదులు, ప్రాణం, ఆత్మ వీటన్నీటికి ఉన్న సంభందం వీటి శక్తిని ఎలా ఎక్కువ చెయ్యాలి? ఈవిషయాలను గురించి త్వరంలో ఒక పుస్తకం వ్రాయాలనుకుంటున్నాం. ఆపుస్తకం వచ్చినపుడు ఆపుస్తకాన్ని చదివి ఇంకా కొన్ని విషయాలను అర్థం చేసుకోండి.

అన్ని వ్యాదులను నయం చెయ్యడం ఎలా?

ఈ పుస్తకాన్ని ఇప్పటి వరకు చదవడం ద్వారా మనం అర్థం చేసుకున్నది ఏమిటి? వ్యాదులు, రెండు రకాలు శరీరంలోనుండి వచ్చే వ్యాదులు మరియు భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులు, భయటి నుండి వచ్చే వ్యాదులకు మనం వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లాలి. శరీరం లోపలనుండి వచ్చే అన్ని వ్యాదులను ఈచెవి ద్వారా చికిత్స అనే అనాటమిక్ థెరపి ద్వారా కచ్చితంగా నయం చెయ్యవచ్చు.

సర్వ వ్యాదులకు కారణాలు ఐదు

1. రక్తంలో ఒక పదార్థం నాణ్యత తగ్గిపోవడం
2. రక్తంలో ఉన్న ఏదైనా ఒక పదార్థం లేకుండా పోవడం లేదా పరిమాణం తగ్గిపోవడం
3. రక్తం యొక్క పరిమాణం తగ్గడం
4. మనస్సు చెడిపోవడం
5. శరీర తెలివి చెడిపోవడం / మందగించడం

ఈ ఐదు కారణాలలో మొదటి రెండు కారణాలను,మనస్సును మాత్రవే మనం సరిచేసుకోవచ్చు. రక్తం యొక్క పరిమాణాన్ని సరిచెయ్యడం, శరీర తెలివిని సరిచెయ్యడం, శరీరమే చూసుకుంటుంది. కావున మొదటి రెండు కారణాలను సరి చెయ్యడానికి మనం 5 అంశాలను సక్రమపర్చాలి.

1. ఆహారం
2. త్రాగునీరు
3. శ్వాస గాలి
4. నిద్ర
5. శారీరక శ్రమ

ఇలా ఈ 5 అంశాలను సక్రమం చెయ్యడం ఎలా అనేది ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి అర్థం చేసుకున్న మీరు దానిని సరైన పద్ధతిలో ఆచరిస్తే మన శరీరంలో 48 గంటలలో అన్ని వ్యాదులను నయం చేసే అద్భుతమైన పరిశుభ్రమైన అన్ని పదార్థాలు మంచి పదార్థాలు కావలసినంత ఉన్న రక్తం ఉత్పన్నమవుతుంది. 48 గంటల సమయంలో మొదటి రక్తపు చుక్క ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనిని ఎధావిదిగా అలవాటు చేసుకుంటే 120 రోజులలో మన శరీరంలో ఉన్న రక్తం అంతా కూడా వ్యాదిని నయం చేసే అద్భుతమైన ఔషదంగా మారిపోతుంది. ఇలా రక్తం పరిశుభ్రమైనపుడు శరీరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాల లోపలు ఉన్న కణాలు తన వ్యాదిని నయం చెయ్యడం ప్రారభిస్తాయి. ఒక నిమిషంలో 300 కోట్ల కణాల చొప్పున నయమై సాధారణంగా ఒక సంవత్సరంలో మన శరీరంలో అన్ని అవయవాలు తన వ్యాదిని నయం చేసుకుంటుంది. ఇది మీకే అనుభవ పూర్వకంగా తెలుస్తుంది.

కావున ఇంతకు ముందు 20 సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు ఉపయోగిస్తున్నాం వాటిని ఆపితె ఏమైనా అవుతుందా? అని చాలా మంది అడుగుతున్నారు. మేము మిమ్మల్ని చూసి మళ్లీ అడుగుతున్నాం 20 సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు వాడుతున్నారే ఏమైనా అయిందా? కొన్ని సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు ఉపయోగించడానికి మాత్రం ఎవరు ప్రశ్నలు అడగడం లేదు. ఆపడానికి మాత్రం ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారు. కాబట్టి ఎటువంటి మందులు, మాత్రలతోను దీర్గకాలికంగా శాశ్వతంగా ఏ వ్యాదిని కూడా నయం

చెయ్యడం సాధ్యం కాదు అనేది అర్థం చేసుకుని ఇంతకు ముందు కొన్ని సంవత్సరాలుగా మందులు, మాత్రలు ఉపయోగించేవారు మొదటి నెల ఇంతకుముందు వాడినట్టు అదే స్థాయిలో మందులు మరియు మాత్రలను వాడండి మొదటి ఒక నెలలో మేము చెప్పిన అన్ని పద్ధతులను పాటిస్తే మీకే తెలుస్తుంది. మీ శరీరంలో ఎటువంటి మార్పు జరిగిందని ఒక నెల మన చికిత్సను పాటిస్తే మీ కండ్లు ఇంతకు ముందు కన్నా మంచిగా తేటగా కనబడుతాయి. బొర్ర తగ్గుతుంది. శరీర బరువు తగ్గుతుంది. నిత్యం శరీరం శక్తితో ఉషారుగా ఉంటుంది. మెట్లు ఎక్కేటపుడు ఆయాసం రాదు. మంచిగా నిద్ర వస్తుంది. కాలకృత్యాలు అన్నీ కూడా సాఫీగా జరుగుతాయి.

ఇలా ఇప్పటి వరకు మీ జీవితంలో చూడని ఆరోగ్యమైన శరీరాన్ని మీరు మొదటి నెలలో చూస్తారు కావున దయచేసి మందులు, మాత్రలను అకస్మాత్తుగా వెంటనే ఆపకండి ఒక నెల రోజులు మన పద్ధతులను పాటించండి ఒక నెలరోజుల తరువాత మీకే అర్థమైపోతుంది. దాని తరువాత రెండో నెలలో మీ మందులు, మాత్రలను సగానికి తగ్గించండి మూడో నెల అందులోను సగానికి తగ్గించండి ఇలా మీరు తింటున్న మందులు, మాత్రలను క్రమంగా తగ్గిస్తూ 3 లేదా 4 నెలల తరువాత మొత్తంగా ఆపేయండి జీవితమంతా మందులు, మాత్రలు తినాలని చెప్పుకుంటున్న ఈ రోజులలో 4 నెలలలో మందులు, మాత్రలను ఆపేస్తామనె సంతోషమే శరీరంలో అన్ని వ్యాదులను నయం చేస్తుంది.

అవయవ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేసుకున్నవారు మాత్రం దయచేసి మీ మందులు, మాత్రలను వెంటనే ఆపకండి ఎందుకంటే కిడ్నీ లేదా ఏదైనా అవయవాన్ని అవయవ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స అని వేరొకరి అవయవాన్ని తీసి మీ శరీరంలో పొందపరిచి ఉంటే మన శరీరం మనం తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా ఉత్పన్నమైన కణాల ద్వారా ఏర్పడిన అవయవాన్ని మాత్రమే మన అవయవం గుర్తిస్తుంది. ఇంకొకరి అవయవాన్ని ఎప్పుడైతే మన శరీరంలో పొందుపరుస్తున్నామో ఆ అవయవాన్ని మన శరీరం ఇది నా అవయవం కాదని అర్థం చేసుకుని ఆ అవయవాన్ని విచ్ఛిన్నం చెయ్యడం కోసం మందులను తయారు చేసి మార్పిడి అవయవాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కావున అవయవ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేసుకున్న వారికి వైద్యులు కొన్ని మందులు, మాత్రలను వ్రాసి ఇచ్చి మన శరీరం ఆ చర్యలకు పాల్పడకుండా ఉండేందుకు కొన్ని మందులను మాత్రతలను వాడమని చెబుతారు. కావున దయచేసి వేరే అవయవాలను అవయవ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేసుకున్న వ్యాది గ్రస్తులు మీ వైద్యులను సంప్రదించకుండా వారి ఆలోచన లేకుండా దీనికి సంభందించిన ఎలాంటి మందులు, మాత్రలను ఆపకూడదు. అలా ఆపితె ప్రాణానికి కూడా ప్రమాదం జరగవచ్చు.

వాస్తవానికి మందులు, మాత్రలు అనేవి ఒక మానసికమైన పరిష్కారం అందరు నేను మాత్ర తిన్నాను నయమైపోతుంది అనే నమ్మకంతో ఉన్నపుడు ఆ నమ్మకమే వ్యాదిని నయం చేస్తుందే తప్ప మందులు, మాత్రలు ఎప్పుడూ ఏ వ్యాదిని నయం చెయ్యడం లేదు.

కాబట్టి ప్రమాదకర సమయాలలో

(Accident) పాము కరిచినపుడు, కత్తితో పొడిచినపనుడు, తుపాకితో కాల్చినపుడు లాంటి అత్యవసర పరిస్థితిలో మనం కచ్చితంగా వైద్యశాలకు వెళ్లాలి. అవసరమైతే ఆపరేషన్ కూడా చేయించుకోవాలి. మందులు, మాత్రలు వాడాలి. షుగర్, బి.పి టెస్ట్ చేయ్యాలి. కాని డిస్చార్జ్ అయ్యి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత మనం మన పద్ధతి ప్రకారం టెక్నికు పాటిస్తూ ఆ వ్యాదులను సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు.

ఈ చెవి ద్వారా చికిత్సను ఆచరించేవారు దీనితోపాటు యోగా, శ్వాసాభ్యాసం, ధ్యానం, అక్కుపంచర్, న్యూరో థెరపి, ముద్రా, రేయిక్కి, ప్రాణిక్ హీలింగ్, ప్రకృతి వైద్యం మందులేని వైద్యాన్ని ఉపయోగించుకుంటే మన వ్యాది త్వరగా నయం అవుతుంది. కావున మందులేని వైద్యాన్ని చేర్చుకోవడంలో తప్పులేదు. కాని మందులు ఇచ్చే ఎలాంటి వైద్యమైనా ఆలోచించి అవసరం ఉంటేనే ప్రవమాదకర నవుయాలలో వుమాత్రం ఉపయోగించుకుందాం.

మన పద్ధతిలో ఇలా తినాలి అలా తినకూడదు. ఇలా నీళ్లు త్రాగాలి అలా త్రాగకూడదని చాలా నిభంధనలను చదవి ఉంటారు. మంచిగా ఆలోచించి చూస్తే మీకు ఒక విషయం అర్థమవుతుంది నిభందనలే లేవు అనేది నిభంధన కాబట్టి సహజంగా ఉండాలి.

కాని మన చికిత్సను ఆచరించేవారు ఏదో ఒక సారి ఈ పద్ధతులను పాటించడానికి వీలుకానపుడో అలాంటి అవకాశం లేనపుడో బాధతో ఉంటున్నారు ఇలా బాధతో ఉంటే అదే ఒక వ్యాది ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకొని దీనిని ఆచరించేటపుడు ఎంతవరకు సాధ్యమవుతుందో అంతవరకు పాటించాలి. ఒకటి రెండు అంశాలను పాటించడం సాధ్యం కాకపోతే దయచేసి బాధపడకండి ఎందుకంటే బాధ, రందీ అనేది ఒక వ్యాది అవుతుంది.

కావున ఆకలైతే వెంటనే తినండి దాహం వేస్తే వెంటనే నీరు త్రాగండి మూత్రం వస్తే వెంటనే విసర్జించండి. మలం వస్తే వెంటనే విసర్జించండి. నిద్రవస్తే త్వరగా పడుకోండి ఇలా ఈ ఐదు అంశాలను మాత్రం మనం సక్రమపరిస్తే మన శరీరం తన పనిని సక్రమంగా చేసి ఎన్నటికి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మన చికిత్స పద్ధతి ప్రకారం ఒక వ్యక్తి ఆచరించేటపుడు మొదటి మూడు నెలల వరకు కొద్దిగా తలనొప్పిగా ఉంటుంది. శరీరంలో కొన్ని చోట్లలో కొద్దిగా నొప్పి ఏర్పడుతుంది కాని అమ్మాబాబోయ్ అని అరిచే అంతగా ఉండదు. చిన్నగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మన శరీరంలో కొన్ని చోట్లలో ఉన్న వ్యాదులను నయం చేస్తున్నపుడు ఆప్రదేశంలో నొప్పి రావడానికి అవకాశం ఉంది. ఆసమయాలలో దానికోసం ఎలాంటి వైద్యం చెయ్యకుండా కండ్లను మూసుకొని ఆ ప్రదేశాన్ని గమనిస్తే రక్త ప్రసరణ మరియు ప్రాణశక్తి ఆచోటుకు వెళ్లి ఆ వ్యాదిని నయం చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా మొదటి మూడు నెలలలో కొన్ని సార్లు కండ్ల నుండి నీళ్లు కారవచ్చు.. అకస్మాత్తుగా చెమటలు వస్తాయి. ఒక్కో సారి వాంతులు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఒక్కో సారి విరోచనాలు కావడానికి అవకాశం ఉంది. కొన్ని సందర్భాలలో శరీరంలో శక్తి లేనట్లుగా సోమరితనంగాను ఉంటుంది. ఇలా మన శరీరం అన్ని అవయవాలలో ఉన్న వ్యాదులను

నయం చేస్తున్నపుడు మొదటి 3 నెలలు మన దేహంలోపల కొన్ని చర్యలు జరుగుతాయి.

పది సంవత్సరాలుగా సారా త్రాగుతున్న ఒక వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా ఆపితె అతని చెయ్యి వనుకుతుంది. తల నొప్పి వస్తుంది. చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. మొదటి 3 నెలలు ప్రశాంతంగా ఉండలేరు. వెంటనే సారా త్రాగడం మంచిదని మనం అనుకోవచ్చా? అలాగే మంచి అలవాటు నుండి చెడు అలవాటుకో లేదా చెడు అలవాటు నుండి మంచి అలవాటుకో శరీరం మారేటపుడు శరీరం దానిని స్వీకరించడానికి మూడు నెలల సమయం పడుతుంది. కావున మన పద్దతి ప్రకారం నడుచుకుంటే ఏమికాకుండా త్వరగా అన్ని వ్యాదులు నయమవుతాయి. అని దయచేసి అనుకోకండి మొదటి మూడు నెలలలో వచ్చే చిన్న చిన్న నొప్పులకు ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు తీసుకోకుండా ప్రకృతి మార్గంలో ప్రశాంతంతగా ఉండి శరీరానికి మనం సహకరిస్తే మన అన్ని వ్యాదులను శరీరం నయం చేసి మనలను ఎన్నటికి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

వైద్యులు మన మిత్రులు

ఈ పుస్తకాన్ని చదివినవారు దయచేసి ప్రపంచ వైద్యులపై ఎలాంటి కోప్పడకండి ఎందుకంటే వైద్యులు అందరు మన అన్నలు, తమ్ములు, మామలు, అత్తలు, అక్కలు అనె బందువులు మాత్రమే వారు వేరే ఎవరో కాదు ఏ వైద్యులు ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టాలి లేదా నాశనం చెయ్యాలి అనే ఆలోచనతో చేయ్యరు. మందులు, మాత్రల కంపెనీలు తన వ్యాపారం కోసం తప్పైన చికిత్సను మన ఇంట్లో ఉన్న బందువులకు నేర్పించి దాని ద్వారా వారు కొన్ని కోట్ల రూపాయలు అర్జిస్తూ మన శరీరాన్ని చెడగొడుతూ వస్తున్నారు. కావున చాలా వైద్యులకు ఈపుస్తకంలో ఉన్న విషయాలు తెలవనే తెలియదు. ఒక మంచి ఆలోచన కలిగిన ఒక వైద్యుడు ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివితే కచ్చితంగా చాలా రోజులు నిద్ర పోరు. కంటతడి పెట్టుకుంటారు ఇలాంటి సాధారణ విషయాలు కూడా తెలవకుండా నేను ఇన్ని సంవత్సరాలుగా వైద్యుడిగా ఉన్నావే అని బాధపడుతున్నవారు మాత్రమే మంచి హృదయం కలిగిన వైద్యులు కావున వైద్యులు మోసం చేస్తున్నారనె విషయాన్ని మేము ఒప్పుకోవడం లేదు. వారికి నేర్పించిన వైద్యాన్ని వారు చేస్తున్నారు.

మందులు, మాత్రల కంపెనీల వ్యాపార దృష్టియే తప్పు అనేది అర్థం చేసుకోండి. కావున ప్రపంచ వైద్యులకు అర్థం చేయించాలనేది మా ఉద్దేశం మన ఇంట్లో చిన్న పిల్లవాడు అర్థం కాకుండా ఒక పనిని చేసినపుడు మనం ఆ పిల్లవాడిని కొపగించం ఆవిషయాన్ని అర్థం చేయించడానికి మాత్రమే ప్రయత్నం చేస్తాం. అందుకే జ్ఞానులు, ఋషులు, సాధారణ ప్రజలను చూసినపుడు "పిల్లలు" అని పిలుస్తారు కావున మనం వైద్యులను మాత్రం కాదు ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరిని మన పిల్లలుగా అనుకున్ననపుడు ప్రపంచంలో ఎవరిపైన కోపం రాదు. అర్థం చేయించడానికి మాత్రమే జీవితం అంతా ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటాం.

వైద్యులందరికి గొప్ప శిక్షణ

త్వరలో మందులేని వైద్యం చేసే వైద్యులకు మరియు మందులు ఇచ్చే వైద్యులకు గొప్ప ఒక వారం రోజుల RESIDENTIAL క్యాంపు ఏర్పాట్లు చెయ్యబోతున్నాం కావున ఇష్టపడేవారు మీ పేరును నమోదు చేసుకొని అందులో పాల్గొనవచ్చు. ఇలా కొందరు వైద్యులు ఒక వేదికపై కలుసుకున్నపుడు కొన్ని వైద్య విధానాలలో ఉన్న లోటు పాట్లను మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కావున త్వరలో కోయంబత్తూరు నుండి కేరళలలో మన్నార్కాడుకు వెళ్లే మార్గంలో ఆనైకాట్టిని దాటి కోటత్తురై అనే ఊరికి సమీపంలో వడకోట్టతురై అనె ఊరిలో కల్వీడు, కాత్తాడి మీదు అని చెబితె అందరికి తెలుసు ఇక్కడ వైద్యులకోసం 7 రోజులు లేదా శని, ఆదివారం లాంటి 2 రోజుల గొప్ప సమాలోచన ఏర్పాట్లు చెయ్యడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఈ ప్రదేశం కోయంబత్తూరు నుండి 45 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇష్టపడేవారు 982452508, 9944221007, 0422-2349660 నంబర్లను సంప్రదించి మీపేరును నమోదు చేసుకోండి WEBSITE AN FACEBOOK:~

www.anatomitherapy.org అనే వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని భాషలలో వీడియో మరియు పుస్తకాలు ఈ చెవి ద్వారా చికిత్స అనే వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని భాషలలో వీడియో మరియు పుస్తకాలు ఈ చెవి ద్వారా చికిత్స అనే అనాటమిక్ థెరపి సంభందించిన అన్ని వివరాలు, ఏఏ దేశంలో ఏఏ ఊరిలో నేరుగా శిక్షణలు జరుగుతాయి. అనే వివరాలు మరియు క్యాలెండర్ మరియు ఇప్పటి వరకు అన్ని TV లలో మాట్లాడిన విషయాలు మరియు ప్రపంచంలో DVD మరియు పుస్తకాలు లబించే చారునామా, ఇంతకు ముందు నయమైన వారి బేటిలు లాంటి చాలా విషయాలు ఉన్నాయి. కావున దయచేసి ఈ చికిత్స ద్వారా వ్యాదులను నయం చేసుకున్నవారు మీకు మంచి మనస్సు ఉంటే మీ మిత్రులందరికి, భందువులకు ఈ WEBSITEను తెలియచెయ్యండి. ఎందుకంటే ఈWEBSITEలో పుస్తకాలు, వీడియోలు అన్ని ఉచితముగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరికి అన్ని బాషలలోను ఈ మంచి విషయాన్ని తెలియజేయాలనేది మా ఉద్దేశం ఇంకా WEBSITEలో ఉన్న FACEBOOK లో మీరు ఒక ఖాతా ఓపెన్ చేసుకుని కొన్ని ముఖ్యమైన సమాచారాలను ఇరువైపుల నుండి తెలియచేసుకోవచ్చు.

ఒక రోజు ప్రకృతి వైద్యశిబిరం

తిరచ్చి నుండి కరూర్ వెళ్లే మార్గంలో పదహారు కిలోమీటర్లలో పెరుగమని అనే ఊర్లో సంగమం ఇయర్కై వాళ్లియల్ మరియు శిక్షణ కేంద్రం అనే కేంద్రాన్ని FATHER JACOB గారు నడుపుతున్నారు. వారు ప్రతి ఒక్క నెలలో రెండవ శనివారం ఉదయం 9గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ప్రకృతి చికిత్సల గురించి శిక్షణ కార్యక్రమం చేస్తున్నారు. కావలసిన వారు 09443164945 అనే నెంబర్‌కు సంప్రదించి ముందు అనుమతి తీసుకుని శిక్షణలో పాల్గొనవచ్చు.

ఐదు రోజుల గొప్ప అనాటమిక్ చికిత్స

ఇంకా పెరుగమనిలో ఉన్న సంగమం ఇయర్కై వాళ్లియల్ మరియు శిక్షణా కేంద్రంలో ప్రస్తుతం హీలర్ భాస్కర్ అధ్వర్యంలో ఐదు రోజుల శిక్షణ క్యాంపులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈశిక్షణలో చెవి ద్వారా చికిత్సశిక్షణ గురించి పూర్తి వివరాలు మరియు ప్రకృతి వైద్యం రెండింటిని జోడించి శిక్షణలు ఇస్తున్నాం. కావున నెలకు ఒక సారి కావలసిన వారు 0422-2349660, 9842452508 నంబర్లను సంప్రదించి మీపేరును నమోదు చేసుకోగలరు.

హీలర్ భాస్కర్ గారు నిర్వహించబడుతున్న 5 రోజుల మొదటి శిక్షణ 2013 జూన్ 3నుండి 7 వరకు జరిగింది ఇలాగే ప్రతీ ఒక నెలలో మొదటి ఆదివారం నుండి గురువారం వరకు సంవత్సరం అంతా జరుగుతుంది. ఇందులో చెవిద్వారా చికిత్స. యోగా, ప్రకృతి వైద్యం మరియు ప్రకృతి ఆహారం, ప్రశ్నలు-సమాధానాలు లాంటివన్నీ ఉంటాయి.

ముందుగా నమోదు చేసుకున్నవారికి చికిత్స చెయ్యబడుతుంది. చెవి ద్వారా చికిత్సలో ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు ఎలాంటి వస్తువులు ఉండవు.

చెవి ద్వారా చికిత్స అనబడె అనాటమిక్ థెరపి అనేది ఒక జ్ఞానం మాత్రమే ఈచికిత్సకు ఏఒక్క మందులు, మాత్రలకు, వస్తువులకు ఎలాంటి సంభందం లేనేలేదు. ఈచికిత్సలో వ్యాదిగ్రస్తులు తనను తానే తన వ్యాదిని ప్రకృతి పద్దతిలో ఎలాంటి ఖర్చులేకుండా ఏవైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సహజంగా తన వ్యాదిని తానే నయం చేసుకోవడం ఎలా అనే దాని గురించి అర్థం చేయించడం మాత్రమే చికిత్స కాని కొన్ని దేశాలలో, కొన్ని ఊర్లలో వ్యాపార దృష్టితో కొందరు ఆరు రుచులపొడి, నీటిని శుభ్రంచేసి అట్టలు, యోగామేట్, ఆర్గానిక్ వస్తువులు, సబ్బులు, దువ్వెనలు, అద్దాలు 300కు పైబడి వస్తువులను మా అనుమతి లేకుండా వ్యాపారం చేస్తున్నారు కావున మీరు ఏ మందును

ఎలాంటి వస్తువులను కొనుక్కొని దానివల్ల తరువాత వచ్చే పరిణామాలకు మేము బాధ్యులము కాదు. అనేది స్పష్టంగా అర్థం చేయించడం మావంతు భాధ్యతగా బావిస్తున్నాం.

చెవి ద్వారా చికిత్స పద్ధతులను దయచేసి ఇతరులకు నేర్పించండి మీరు ఉపాధ్యాయులైతే విధ్యార్థులకు నేర్పించండి. మనం అనుభవించిన సుఖాన్ని ఇతరులకు పంచి పెట్టాలనే ఆలోచన కలిగి ఉన్న వారు మన DVD లను SATELLITE మరియు LOCAL CABEL TVలలో లాభదృష్టి లేకుండా సేవా దృక్పదంతో దీనిని ప్రసారం చేయవచ్చు.

అలా TVలో ప్రసారం చెయ్యడం వల్ల కొన్ని లక్షలాది ప్రజలకు ఉపయోగపడుతుంది. కావున అలా చెయ్యాలనుకున్న వారు మన దగ్గర అనుమతి తీసుకొని TVలలో ప్రసారం చేయవచ్చు. ఇంకా వార్త ప్రతికలు మరియు WEBSITE లాంటి ప్రసార సాధనాల ద్వారా దీని గురించి వివరాలను తెలియజేయడం వల్ల ప్రపంచ ప్రజలు లాభపడుతారు మీ మిత్రులకు EMAILద్వారా మన వెబ్‌సైట్‌ను పరిచయం చేయవచ్చు. లేదా మీ ప్రాంతంలో TV మరియు PROJECTOR ద్వారా మన DVDలను ప్రసారం చేసి (చూపించి) మీ ప్రాంత ప్రజలకు ఈ విషయాన్ని తెలియపరచవచ్చు.

వ్యాదులకు కారణాలు వెయ్యి

ఈ పుస్తకంలో వ్యాదులకుగల కారణాలు ఐదు అని చెప్పబడి ఉంటుంది. కాని వాస్తవానికి వ్యాదులకుగల కారణాలు వెయ్యి ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి ఐదింటిని మాత్రమే ఈరోజులలో మనం చేసే పొరపాట్లను ఆ5 కారణాలను మాత్రమే వివరించడం జరిగింది. వాస్తవానికి వ్యాదులకు కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. ఉదాహారణకు బుద్ది చెడిపోతే వ్యాది వస్తుంది. మన మనస్సులో నమోదైన సమాచారాల ద్వారా కూడా వ్యాదులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అత్యాత్మిక శక్తి తగ్గడం వల్ల వ్యాది రావచ్చు. ప్రాణశక్తి తగ్గడం వల్ల వ్యాది రావచ్చు. ఆరా అనె సూక్ష్మ శరీరం దాని శక్తిని కోల్పోవడం వల్ల వ్యాది రావచ్చు. మన శరీరానికి భయట ఉన్న భూమి, నీరు, గాలి, ఆకాశం, అగ్ని లాంటి పంచ భూతాలలో కలుషితం ఏర్పడినపునడు మనుషులకు వ్యాది రావచ్చు. గ్రహాలు తన స్థితులను మార్చుకుంటున్నపుడు వ్యాది రావచ్చు. మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనలు సరైనది కాకుంటే వ్యాది వస్తుంది. DNA, RNA జీన్స్‌లో ఏర్పడె ఆటంకాల ద్వారా రావచ్చు. ఇలా వ్యాదులకుగల కారణాలను చెప్పుకుంటూపోవచ్చు. అయినా ఈ పుస్తకంలో ప్రధానమైన ఐదు విషయాలను గురించి మాత్రమే వివరంగా చెప్పాము.

ఈ పుస్తకం సంవత్సరానికి ఒక సారి కొన్ని మార్పులతో కొన్ని కొత్త వివరాలతో ప్రచురణలు

వెలువడతాయి. ఎందుకంటే మనం నేర్చుకున్నది చిటికెడంతా మనం నేర్చుకోవాల్సినవి ప్రపంచమంత కావున ఈ రోజువరకు మనకు అర్థమైన విషయాలను ఈ పుస్తకంలో వ్రాయబడింది మేము ప్రతీ రోజు కొందరు గురువులను కలిసి కొన్ని పరిశోధనలు చేసి ఈ చికిత్సను ఇంకా బలోపితం చేయడానికి ఇంకా లోతుగా వివరించడానికి సిద్దంగా ఉన్నాం. కావున ఈ పుస్తకాన్ని చదివినవారు ప్రతీ ఒక సంవత్సరం కొత్త ప్రచురణలను తీసుకొని ఇంకా కొన్ని వివరాలను తెలుసుకోండి వచ్చే సంవత్సరం 2015లో వెలువడే పుస్తకంలో అంతర్మనస్సు, అంతరాత్మ లాంటి కొన్ని విషయాలను గురించి చాలా క్లుప్తమైన వివరాలతో పుస్తకం వ్రాయాలనుకుంటున్నాం.

ఈ పుస్తకాన్ని చదివే మేధావులు ఈ పుస్తకంలోపదాల అల్లికలలో ఏవైనా లోపాలు, తప్పులు ఉంటే దయచేసి మాకు తెలియపరచండి. మంచి విషయాన్ని ప్రపంచ ప్రజలకు తెలియపరచాలనె ఉద్దేశం మాత్రమే మాకు ఉంది. కావున దయచేసి మంచి పుస్తకాలను, మంచి WEBSITE లను, మంచి DVDలు ఎవరి దగ్గరైనా ఉంటే దయచేసి వాటిని మాకు అందించండి మేము వాటిని చదవడం ద్వారా తెలుసుకోవడం ద్వారా ప్రపంచ ప్రజలలో మంచి విషయాలను తీసుకుపోవచ్చు. ఇక వచ్చే పాఠ్యాంశాలలో పాఠశాలలో, కళాశాలలలో ఇలాంటి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికైన పద్దతులను దయచేసి ఈ పుస్తకాన్ని విద్యకు సంభందించిన విధ్యాధికారులు,మేధావులు శ్రద్ద వహించి భవిష్యత్తులో ఈ అంశాలను విషయాలను పాఠ్యపుస్తకాలలో చేర్చడానికి తమవంతు కృషి చెయ్యవలసిందిగా కోరుకుంటున్నాను.

మన శరీరాన్ని కూడా సక్రమంగా ఉంచుకోవడం తెలియకుండా రెండో ప్రపంచ యుద్దం ఎప్పుడు జరిగితె మనకేంటి? గజిని మహమ్మద్ ఇండాయాపై దండయాత్ర చేసినదాని గురించి తెలుసుకోవడం వల్ల ఏమిటి లాభం? ఇపుడు TV లలోను, పాఠశాలలలోను, జనరల్ నాలేడ్జ్ కార్యక్రమాలు అని పోటిలు జరుగుతున్నాయి. ఆ పోటిలలో పిల్లలను కూర్చోపెట్టి జపాన్ దేశ రాజధాని పేరు ఏమిటి? ఇలాంటి అవసరం లేని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చేప్పేసి దానికి గొప్పగా నాకు జనరల్ నాలెడ్జ్ ఎక్కువగా ఉంది అని గర్వపడుతున్నాం. కావున పుట్టినప్పటి నుండి మరిణించేవరకు మనతో ఉన్న శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ప్రాణం అనే వాటిని గురించి ప్రశ్నలు అడిగినపుడు పిల్లల నుండి పెద్దలవరకు అందరు ఏమి తెలియకుండా సతమతమవుతున్నారు. కావున దయచేసి మంచి విషయాలను పాఠ్యపుస్తకాలలో చేర్చవలసిందిగా ప్రభుత్వాన్ని, ప్రభుత్వ అధికార్లను వారి పాదాలకు శిరస్సు వంచి బతిమిలాడి వేడుకుంటున్నాం.

ఇలాంటి మంచి విషయాలను ప్రపంచంలో కొందరు తెలుసుకుని ఉన్నారు కాని ఈ విషయాలను అంత సులువుగా ఎవరితోను అర్థం చేసుకోవడం అంత సులువు కాదు. అలా కొన్ని విషయాలలో కష్టపడి అర్థం చేసుకున్న ఈ రహస్యాలను ఎవరూ ఇతరులకు చెప్పడం లేదు. ఒకటి, చాలామందికి ఈ విషయం అర్థం కావడం లేదు. అర్థం చేసుకున్న కొందరు ఇతరులకు చెప్పడం లేదు. అలా అర్థం చేసుకున్నవారు ఇతరులకు నేర్పించడం ప్రారంభించేటపుడు ప్రపంచంలో ఉన్న

మందులు, మాత్రల కంపెనీలు తన డబ్బు బలంతో ఆ వ్యక్తిని దొంగ డాక్టర్ అని, సెక్స్ బాబా అని చెప్పి కొన్ని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. చంపుతామని బెదిరిస్తున్నారు ఎందుకు? విషం ఇచ్చి హత్యలు చేస్తున్నారు ఈ బెదిరింపులకు భయపడి మంచి విషయాలను భయటికి చెప్పడానికి ఇతరులకు తెలియపర్చకుండా మన పనిని మనం చేసుకుంటే చాలని అనుకొని నిశబ్దంగా ఉంటున్నారు.

ఈ చెవి ద్వారా చికిత్సలో చెప్పబడిన అన్ని విషయాలు కొత్తగా కనిపెట్టినవి ఏమీకాదు. అంతా పూర్వకాలంలో మన పూర్వీకులు జీవించిన జీవితంలో వెయ్యికి ఒక శాతం మాత్రమే, కాని ఇలాంటి విషయాలను తిరువల్లువర్, నబిప్రవక్తలు, తిరుమూలర్ మరియు ప్రపంచంలో ఉన్న కొన్ని దేశాలలో కొందరు మేధావులు మంచి హృదయాలు కలిగిన పెద్దలు చాలా చాలా సందర్భాలలో అనేక విధాలుగా చెప్పడం జరిగింది.కాని ఇప్పుడు మనకు అది అర్థం కావడం లేదు. ప్రతీ ఒక్క సమయానుసారం ప్రజలు ఎలా మోసపోయిఉన్నారు. అనేది అర్థం చేసుకొని ఎలా అర్థం చేయించాలనేది ఆలోచించాలి. ఈ రోజు ఉన్నటువంటి ఈ స్థితిలో శాస్త్రీయపరంగా మోసపోయారు. కాబట్టి మనం శాస్త్రీయపరంగానె అర్థం చేయించవలసిన అవసరం ఉంది. కావున ఇప్పుడు అర్థమయ్యే ఈ చెవిద్వారా చికిత్స బహుషా 1000 సంవత్సరాల తర్వాత ఎవరికి అర్థం కాకపోవచ్చు.

అపుడు కొత్తగా ఒక వ్యక్తి వస్తారు వారు అప్పుడున్న కాలానుసారం ఎలా అర్థం చేయించాలనేది అర్థం చేసుకొని విషయాలకు సంభందించిన కార్యాచరనను రూపొందించి ఇస్తారు. కావున ఈ చెవి ద్వారా చికిత్స అనేది కొత్తగా కనిపెట్టినదో పెద్ద రహస్యమోకాదు. ఇంతకు ముందు మతవేదాలలోను, తిరుమూలర్ దేవస్థానాలలోను, తిరువల్లువర్ పుస్తకంలోను, నబిప్రవక్తల యొక్క ప్రవక్తల వాక్యాలు అనే గ్రంథంలోను మరియు కొన్ని అత్యాత్మిక గ్రంథాలలోను కొన్ని దేశాలకు చెందిన కొందరు మేధావులు, జ్ఞానులు, ధైవ దూతలు చెప్పిన విషయాలలో ఉన్న కొన్ని అంశాలు ఇవి.

ఈ పుస్తకాన్ని దయచేసి అందరు తీసుకొని లాభపడండి మీ మిత్రులకు, భందువులకు విషయాలు చెప్పి తీసుకొని చదవండి అని చెప్పండి. ఈ పుస్తకాన్ని జిరాక్స్ తీసి ఇతరులకు ఉచితముగా ఇవ్వవచ్చు. కాని అనుమతి లేకుండా వ్యాపార ఉద్దేశంతో దీన్ని నకలు చేసి లేదా ప్రింట్ చేయించో దయచేసి ఎవరైనా అనుమతి లేకుండా ప్రింట్ చేస్తే తగిన చర్య తీసుకోవడం జరుగుతుంది. మంచి ఆలోచనతో దయచేసి సేవ చెయ్యండి.

మనం ఒక సాధారణ కంపెనీలో పనిచేసేటపుడు ఒక రోజు పనికి వెళ్లలేదు అంటే జీతంలో కట్ చేసుకుంటారు. ఒక రోజు ఓవర్ టైమ్ (అదనంగా) పని చేసినపుడు జీతంలో కలిపి ఇస్తారు 100 మంది పనిచేసే ఒక సాధారణ కంపెనీలోనే ఈలెక్కలు చూస్తున్నారు అంటే మనలను సృష్టించిన భగవంతుడు మీరు చేసే ప్రతీ ఒక్క పనులను లెక్క చేసి సరైన మార్గంలో బోనస్ మరియు OTలను ఎక్కువగానే ఇస్తారు. ఇలాగె ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరు వారి వారికి తెలిసిన మంచి విషయాలను పుస్తకాలుగా

విడుదల చెయ్యాలి. ఎటువంటి మొహమాటపడకుండా భయటికి తీసుకురావాలి. అలా తీసుకువస్తే ఈ ప్రపంచం జ్ఞానోదయాన్ని పొంది ప్రకాశిస్తుంది.

ఈపుస్తకాన్ని మీ ఊర్లో వారందరికి ఇవ్వాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు ఎక్కువమొత్తంలో తీసుకున్నపుడు ధరను తగ్గించిఇవ్వడానికి వీలుటుంది.

ఇంకా అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో "అమైదియం ఆరోగ్యముం" అనే తమిళ మాసపత్రికను హీలర్ భాస్కర్ గారి ఆధ్వర్యంలో నడిపిస్తున్న ఈ మాసపత్రికలో అనాటమిక్ థెరపి, మనస్సు, అత్యాత్మిక, ఆరోగ్య సూచికలు లాంటి వాటిని అందులో పొందపరుస్తున్నాం. తమిళ భాష తెలిసిన వారు ఈ మాసపత్రిక చందాదారులుగా కావాలనుకుంటే ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన చిరునామాను సంప్రదించగలరు.

అనాటమిక్ థెరపిఫౌండేషన్
నెం. 34, అలమునగర్
కోవైపుదూర్
టెర్మినస్ బస్‌స్టాపు దగ్గర
కోయంబత్తూర్-641042
తమిళ్‌నాడు, ఇండియా

ముఖ్య గమనిక

ఈ పుస్తకం ప్రతీ ఒక సంవత్సరం చాలా విషయాలతో విడుదలవుతుంది. కావున ప్రతీ సంవత్సరం కొత్త ప్రచురణలను తీసుకుని లాభపడండి.

చెవిద్వారా చికిత్స అనే అనాటమిక్ థెరపికీ ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు, వస్తువులకు సంభందం లేదు. కాని కొందరు కొన్ని వస్తువులను మా అనుమతి లేకుండా వ్యాపారం చేస్తున్నారు ఆ వస్తువులకు మాకు ఎలాంటి సంభందం లేదు.

WWW. ANATOMICTHERAPY. ORG అనే అంతర్జాలం మాత్రమే మనది. కాని కొన్ని అంతర్జాలంలో అనుమతి లేకుండా కొన్ని వస్తువులను వ్యాపారం చెయ్యడానికి మా అనుమతి లేకుండా విరాళాలు పొందడానికి నడుపుతున్నారు వాటిని విస్మరించండి.

ఇంకా ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే 200 ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పబడిన DVD ని తీసుకొని వివరాలను తెలునకొండి. లేదా త్వరలో విడుదలకాబోతున్న 500 ప్రశ్నలు-సమాధానాలతో విడుదలతున్న DVD, పుస్తకాన్ని చదివి వివరాలను తెలుసుకోండి

త్వరలో పిల్లల పెంపకం ఎలా చెయ్యాలి? స్త్రీలకు సంబందించిన ప్రత్యేక వ్యాదులు చికిత్సలు, ప్రతీ ఒక్క నిర్ధారిత వ్యాదులకు ఏం చెయ్యాలి. అనే పేర్లతో ఆరోగ్యకరమైన శారీరక సంభందం మరియు ఇంకా చాలా పుస్తకాలు, DVD లు త్వరలో విడుదల కాబోతున్న వాటిని చదివి చూసి లాభపడండి.

ఈ చికిత్స ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని

భాషలలోను AUDIO (అనువాదం) డబ్బింగ్ మరియు పుస్తకాల అనువాదం చెయ్యాలనదే మా ఉద్దేశం ఆపని క్రమంగా జరుగుతూనే ఉంది. త్వరలో ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని భాషలలోను ఈ చికిత్స పుస్తక రూపంలోను వీడియో రూపంలోను లభించ నుంది దానికోసం ఆర్థికంగా సహాయం కావలసి ఉంది. మంచి దయకలిగిన వారు, మంచి హృదయం కలిగిన పెద్దలు, మేధావులు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించవచ్చు. కావున విరాళాలను www.anatomictherapy.org అనే అంతర్జాలంలో మాత్రమే చెల్లించండి విరాళాలలకోసం ఇంకా వివరాలకు 0422-2349660, 09842452508, 9944221007 నంబర్లను సంప్రదించండి.

మనం అనుభవించిన సుఖం, సంతోషాలు ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రజలందరికి కలగాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు బట్టల షాపు, బంగారు షాపు మరియు ప్రైవేట్ సంస్థలు నడుపుతున్నవారు ప్రతీ సంవత్సరం డైయిరి, క్యాలండర్ మరియు గిఫ్ట్ ఇవ్వడానికి బదులుగా ఈపుస్తకాన్ని లేదా DVD ని ఉచితంగా గిఫ్ట్‌గా ఇవ్వవచ్చు. వారికి మీ సంస్థ పేరును, ప్రకటనలను ఈపుస్తకంలో ప్రింట్ చేసి ఇవ్వబడుతుంది. పెండ్లీలలో కూడా ఉచితంగా ఈ పుస్తకాలను ఇవ్వవచ్చు. సంప్రదించండి R శ్రీనివాసన్ 08056644944

అనాటమిక్ థెరపి చెవి ద్వారా చికిత్స ప్రారంబమైన కథ

ఇండియాలో తమిళ్‌నాడులో కోవైజిల్లాలో కోయంబత్తూర్ నగరంలో సెల్వపురంలో పుట్టి పెరిగిన నేను (భాస్కర్) చిన్న వయస్సు నుండే ఒక రోగిలా శరీరమంత చర్మంలో పుండ్లుండేవి. దీనికోసం గులాబి రంగులో ఒక మందును చిన్న వయస్సునుండే శరీరమంతా నిత్యం పూసుకునేవాన్ని ఇంకా తాపతాపకు తలనొప్పి వచ్చేది ఈ తలనొప్పి వచ్చినపుడు ఏమైనా చేసుకొని చనిపోవాలని అనిపించేది. ఆ స్థాయిలో భయంకరంగా తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి మలబద్ధకం, కంటి చూపు సరిగ్గా లేకపోయేది ఇంకా ఇలాంటి అవస్తల వల్ల నిద్రలేకపోవడం. ఏమైనా శబ్దం వినబడితె అలర్జి ఇలాంటి కొన్ని వ్యాదుల వల్ల గోరంగా ఇబ్బందిపాలై చిన్న వయస్సు నుండే బాధపడుతూ వచ్చాను. నాతల్లి దండ్రులకు తలనొప్పిగా ఉందని చెబితే వారు తైలం కొని ఇచ్చేవారు లేదా ఏదైనా ఒక మాత్రను కొనిచ్చేవారు. కాని అది నాకు సరిపోయేది కాదు. దానిని అదిగమించి తలనొప్పి వచ్చేది నొప్పి వచ్చినపుడు భరించలేని స్థాయిలో అవస్థ, నొప్పి, బాధ ఉండేది.

చిన్న వయస్సు నుండే మా ఊరిలో ఉన్న ఒక వైద్యుడి దగ్గరికి నేను నెలకు రెండు సార్లైనా వెళ్లేవాన్ని అతను కొన్ని మందులను, మాత్రలను సూదిని ఇస్తునే ఉండేవారు నేను ఒక రోజు అతనిని అడిగాను నాకెందుకు ఇలా కష్టాలు వస్తాయి. మా ఇంట్లో ఎవరికి రాలేదు. నాకు మాత్రమే వస్తుందే దీనికి కారణం

ఏమిటి? అని తెలుసుకుంటే బాగుంటుందని అనుకొని ఆ వైద్యుడిని అడిగాను దానికి ఆయన చెప్పారు నువ్వు M.B.B.S చదివితె మాత్రమే నీకు అర్ధమవుతుంది అని చెప్పారు. అప్పుడే అర్థం చేసుకున్నాను. ఆయనకు అవగాహన లేదు కాబట్టి, ఆయనను కోపగించి దాని తరువాత నేను ఆయనను ఎప్పుడు కలవలేదు.

ఆతరువాత హోమియోపతిలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా అల్వా తిన్నాను. తరువాత ప్రకృతి వైద్యం, అక్కుపంచర్, మూలిగ, సిద్ద వైద్యం అని నేను చూడని వైద్యమే లేదు. నేను కొన్ని ఊర్లకు వెళ్లి వైద్యాలకు డబ్బులు చాలా ఖర్చుచేశాను. నా వ్యాదులు మాత్రం నయంకాలేదు.

నేను B.E పట్టా పొందినవాన్ని 1995లో కాంజిపురం జిల్లా ఉత్తిరమేరూర్‌లో మీనాక్షి అమ్మాల్ పాలిటెక్నికక్‌లో డిప్లొమా సివిల్ చదివాను. ఇంకా 1998లో కోయంబత్తూర్‌లో ఇస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజి అనే కళాశాలలో CIVIL ENGINEER పూర్తి చేశాను. అప్పటివరకు ఆర్థికపరంగా చేతిలో డబ్బులు లేకపోవడం వల్ల నానమ్మల వైద్యం, ప్రకృతి వైద్యం మాత్రమే ఎక్కువగా చేసుకుంటుండేవాన్ని ఆతరువాత ఉద్యోగానికి వెళ్లాను. L&T కోయంబత్తూర్ విమానాశ్రాయం, చెన్నై, మహారాష్ట్రా, వీరాణం తిట్టం, ICICI బ్యాంకు మరియు కొన్ని ఊర్లలో కొన్ని సంస్థలలో పనిచేశాను. నేను ప్రారంభంలో 2000/- రూపాయల జీతం నుండి చివరిగా ఒక లక్ష జీతం వరకు పని చేశాను.

ఎక్కువగా డబ్బును ఖర్చుచేస్తే వ్యాదులను నయం చేయవచ్చు అని నమ్మాను కాని ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు పెట్టి అనేక టెస్ట్‌లను చేసి ఎక్కువగా మందులు,మాత్రలను పెద్ద పెద్ద వైద్యులను సంప్రదించినపుడే నాకర్థమైంది. వ్యాది వేగంగా పెద్దయిందని ఒక సంధర్భంలో భరించలేని పరిస్థితిలో ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో పని చెయ్యలేని పరిస్థితిలో ప్రతీరోజు వైద్యునిదగ్గరికి వెళ్లి ఇంజక్షన్ తీసుకునే వాన్ని ఒక వైద్యుడు ఒక రోజు ఇంజక్షన్ ఇస్తే మరుసటి రోజు అతను ఇంజక్షన్ ఇవ్వరు కనుక ప్రతీ రోజు వేరు వేరు వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లి జ్వరం ఉన్నదని ఇంజక్షన్ తీసుకునే వాన్ని ఇలా చాలా మందులను, మాత్రలను ఇంజక్షన్‌లను వాడుతూ చాలా రోజులు పని చేసుకుంటున్నపుడు ఒక రోజు ఇక నావల్ల కాదు అనే పరిస్థితిలో ఆ కంపెనీ నుండి చెప్పకుండా పారిపోయి వచ్చేసాను.

పారిపోయి వచ్చిన నేను ఒక సంవత్సరకాలం మంచం పట్టి లేవకుండా పడుకునే ఉన్నాను. అప్పుడే నేను ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాను. ఇప్పటి నుండి నా శరీరానికి నేనే వైద్యుడిని అనుకున్నాను. ప్రపంచంలో చాలా వైద్యులు చాలా చాలా చదువుకొని తన పేరు చివర ABCD అని అన్ని అక్షరాలను వ్రాసుకుంటున్నారు. కాని ఏ వ్యాదిని కూడా నయంచెయ్యడం ఎలాగో తెలియడం లేదు. వ్యాదిని నయంచెయ్యడం తెలియని వీరు నా వైద్యులు కాదని నిర్ణయం తీసుకొని నా జీవితంలో నాశరీరానికి నేనే వైద్యుడిని అని అనుకొని నేను నా శరీరాన్ని నా చేతిలో ఎత్తుకున్నాను. నేను చిన్న వయస్సు నుండే చాలా పుస్తకాలను చదివేవాన్ని అందులో వైద్యానికి సంభందించిన విషయాలను మాత్రం కట్‌చేసి ఒక పుస్తకంలో అతికించేవాన్ని ఇలా మా ఇంట్లో చాలా పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ఆ పుస్తకంలో

ఇవ్వబడిన ఆ చికిత్సను నేను నా అనుభవపూర్వకంగా కొన్ని నెలలు చేసి చూసేవాన్ని కాని దానివల్ల ఎలాంటి ఫలితము లభించలేదు. ఉదాహారణకు తలనొప్పి నయంకావడడానికి ఇలా చేయండని ఒక పుస్తకంలో వ్రాసి ఉంటారు. దానిని నేను సరిగ్గా పాటించి చూసేవాన్ని కాని నా తలనొప్పి నయమయ్యేది కాదు. పెన్సిల్‌ను తీసుకొని ఆ పుస్తకాన్ని మార్చి దిద్దేవాన్ని ఎలా అంటే తలనొప్పి నయంకావడానికి ఈ అంశాన్ని ఆచరించండి ఈ అంశం ఒక వేళ కొన్ని రకాల తలనొప్పులను నయం చేస్తుంది. కొన్ని రకాల తలనొప్పులను నయం చెయ్యదు. అని ఇలా చిన్న వయస్సునుండే నా ఆలోచన అంతా నా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి అని మాత్రం ఉందే తప్ప పని చేసుకోవాలి డబ్బు సంపాదించాలి పెళ్లి చేసుకోవాలి పిల్లలను కనాలి. కారు, బంగ్లా కొనాలి గౌరవం కావాలని ఏ విధంగాను ఎప్పుడు కూడా నాకు ఇలాంటి ఆలోచనలు వచ్చిన సందర్భాలే లేవు. ఎందుకంటే ప్రతీ ఒక క్షణం కూడా నా శరీరం నాకు బారంగానే మారింది.

ఇలా నా శరీరం కోసం, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం కోసం నేను చాలా పుస్తకాలు చదివి చాలా మంది వైద్యులను సంప్రదించి చాలా గురువులను సంప్రదించి చాలా ఊర్లు తిరిగి చాలా రోజులు చాలా ప్రదేశాలలో ఉండి నాజీవితంలో నేను అర్థం చేసుకున్న విషయాలనే ఇపుడు మీతో పంచుకుంటున్నాను. ఇలా కొన్ని విషయాలను నేర్చుకున్నా కూడా వివరంగా ఏదికూడా అర్థం కాలేదు వైద్యానికి సంభందించిన చాలా పుస్తకాలను చదివితే మనకు వ్యాది ఎక్కువగానే అవుతుంది కాని తగ్గడం లేదు. ఎందుకంటే దేనిని చూసినా భయం వేస్తుంది. ఇంటర్‌నెట్‌లోను, పుస్తకాలలోను వైద్యానికి సంభందించిన వివరణలు అన్ని మనుషులను భయందోళనకు గురిచేస్తున్నాయే తప్ప ధైర్యాన్ని కలిగించడం లేదు. ఇలా నా వైద్య జ్ఞానం పెరిగిన కొద్ది వ్యాదికూడా ఎక్కువవుతూనే వచ్చింది.

ఒక రోజు కోయంబత్తూర్ కవుండంపాలయంలొ రంగారాజ్ అనే ఒక వ్యక్తిని కలిశాను అతను నాతో 2గంటల సమయం ఒకే విషయం గురించి సుత్తి కొట్టారు. అన్నం తినేటపుడు నీళ్లు త్రాగకూడదు. అలా త్రాగుతె సక్రమంగా జీర్ణంకాదు. అనే ఒకే విషయాన్ని 2 గంటలు పదేపదే అనేక పద్దతులలో వివరిస్తూనే ఉన్నారు. నేను 2గంటలు భరించాను ఆ తరువాత మెల్లిగా జారుకొని బయటికి వచ్చి అతనిని మనస్సలోనే తిట్టుకున్నాను. ఇతను ఒక మనిషా ఒకే విషయాన్ని 2గంటలు సుత్తి కొడుతున్నారే అని తిట్టి ఆ తరువాత ఇంటికి వచ్చాను సరె అతను చెప్పినట్టు చేసి చూద్దాం అని ఒక వారం రోజులు అలాగే చేశాను అప్పుడే అర్థం అయింది నాశరీరంలో చాలా పెద్ద మార్పు ఏర్పడింది ఒక చిన్న అంశాన్ని మన అలవాటును మార్చుకోవడం ద్వారా వ్యాదులు నయమవుతుతాయని ఆ రోజే అర్థం చేసుకున్నాను. ఆ తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలు అతని దగ్గర ఉండి వారి దగ్గర చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నాను. ఈ పుస్తకంలో ఉన్న విషయాలలో 40% నేను వారి దగ్గర నుండి నేర్చుకున్నవె అవే నాకు పునాది ఆ తరువాత వారు నాకు కొందరు గురువులను పరిచయం చేయించారు వారు పరిచయం చేయించిన మరియు పరిచయం లేని కొన్ని ఊర్లలో ఉన్న గురువులను నేను కలిశాను చలా పుస్తకాలు చదివాను అపుడు చాలా విషయాలు అర్థం

చేసుకోవడానికి వీలైంది అయినా ఏదో ఒక విషయం అర్థం కాకుండానే ఉంది.

ఒక రోజు నేను నా స్నేహితుని ఇంట్లో కూర్చున్నపుడు అక్కడ వేదాద్రి మహర్షి అయ్యగారి పట్టాయపడిప్పు అనే ఒక పుస్తకాన్ని చూశాను అందులో మొదటి 20 పేజిలను చదవడానికి నాకు అవకాషం లభించింది అందులో శరీరంలో ఉన్న అన్ని కణాలు ఒకే రకంగా ఉన్నాయి. సైటోప్లాసం, ప్రోటోప్లాసం, న్యూక్లియస్, డి.ఎన్.ఏ , ఆర్.ఎన్.ఏ, క్రోమోసోమ్, జీన్స్,ం అని ఆ ఇరవై పేజిలు నాజ్ఞాన దృష్టి తెరుచుకోవడానికి ఒక మంచి అవకాశం దొరికింది ఆ ఇరవై పేజీలు చదువుతున్నపుడే నా మనస్సులో అగ్గి రగిలింది. శరీరంలో ఉన్న కణాలన్ని ఒకటిగా ఉన్నపుడు ఒకే మాదిరిగా ఉన్నపుడు వేరు వేరు వ్యాదులకు వేరు వేరు చికిత్సలు లేవనేది అర్థం చేసుకున్నాను. కావున నా జీవితంలో వ్యాదులవల్ల పడ్డకష్టాలు మరియు రంగరాజ్ గారు నేర్పించిన కొన్ని విషయాలు మరియు వేదాద్రి మహర్షి అయ్యగారి పుస్తకం వీటన్నింటిని ఒకటిచేసి నేను మళ్లీ కొన్ని వైద్యాలకు సంభందించిన విషయాలను నేర్చుకున్నపుడు ఒక విషయం అర్థమైంది ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని వ్యాదులకు ఒక రోగి చేసే తప్పే కారణం రోగి తన తప్పును సరి చేసుకునేంత వరకు ఏ వ్యాదిని కూడా ఎవరితోను ఏ మందులతోను ఏవైద్యులతోను ఏ పెద్ద శాస్త్రవెత్తలతోనో నయం చెయ్యడానికి వీలుకాదనేది అర్థం చేసుకున్నాను.

ఇలా ప్రపంచమంతా ప్రజలందరు ఏఏ మార్గాలలో తప్పు చెయ్యడానికి వీలుంది? దానిని ఎలా సరి చెయ్యవచ్చు? అనేది పరిశోధించడం ప్రారంభించాను వాస్తవానికి నేను ఇతరులకు నేర్పడానికి పరిశోధనలు చెయ్యలేదు. నేను నా శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి నా ప్రాణాన్ని రక్షించుకోవడంకోసం వేరు మార్గం లేకుండా పరిశోధనలు చేసి అర్థం చేసుకున్నాను. ఒక సంధర్భంలో కొన్ని విషయాలను అర్థం చేసుకొని వాటిని ఆచరించినపుడు నా శరీరంలో ఉన్న వ్యాదులన్ని నా శరీరం నుండి తొలిగిపోయింది నేను ఆరోగ్యకరంగా మారాను 24గంటలు వ్యాది గ్రస్తుడిగా చిన్న నాటి నుండి తీవ్రమైన ఆనారోగ్యంతో, జీవితంతో విరక్తి కలిగి విసిగి వేసారి పోయిన నేను సంవత్సరమంతా ఆరోగ్యంతో స్థాయికి మించిన శక్తితో ప్రశాంతంతో, జ్ఞానంతో, ధైర్యంతో జీవించడం ప్రారంభించాను.

నేను చదివిన చదువును బట్టి పని చేసుకుంటున్న నేను నా భందువులు, మిత్రులకు ఈ పద్దతులను తెలియజేశాను. ఒక రోజు ఆలోచనలో పడ్డాను నేను చదివిన చదువును బట్టి ఉద్యోగాలు చేసేవారు ప్రపంచంలో కొన్ని వేల సంఖ్యలో పని చేసుకుంటున్నారు. కాని ఆరోగ్యం గురించి చెప్పడానికి ప్రపంచంలో ఎవరు లేరు. అనేది అర్థం చేసుకొని, నేను చేసుకుంటున్న ఉద్యోగం అవసరం లేదని ఉద్యోగానికి రాజినామా చేసేసి తరువాత ఏంచేద్దామని ఆలోచించాను.

ముందుగా కోయంబత్తూర్‌లో 10,000 కరపత్రాలను ముద్రించి ఒక హాల్‌ను కిరాయికి తీసుకొని వ్యాదులున్న వారు రండి, నాలుగు గంటలు నేను మాట్లాడే మాటలను వినండి నేను చెప్పిన ప్రకారం చేస్తే మీ వ్యాది నయం అవుతుంది. అని ముద్రించి పంచి

పెట్టాను కోయంబత్తూర్‌లో ఉన్న అన్ని పార్కులు, దేవాలయాల ముందు నిలుచొని ఒకవ్యక్తిగా కరపత్రాలు పంచాను ప్రతీ ఒక ఇంటికి వెళ్లి కరపత్రాలు పంచాను. కాని ఎవరు రాలేదు.

కరపత్రాన్ని చూసిన అందరు నువ్వు ఎవరు? నువ్వు ఏంచదివావు? ప్రభుత్వం నీకు అనుమతి ఇచ్చిందా? చెక్కర వ్యాదిని నయం చెయ్యడం సాధ్యంకాదని ప్రపంచ వైద్యులు చెబుతున్నారు నువ్వు నయం చెయ్యవచ్చని ఎలా చెబుతున్నావు? నీ ఇల్లు ఎక్కడ ఉంది? మీనాన్న పేరేమిటి? నీ చిరునామా ఏమిటి? నీవయస్సు ఎంత? ఒక వేల మేము వచ్చి సరిగ్గా సెట్‌కాకుంటే నష్టపరిహారం ఇస్తావా? నువ్వు చెప్పే వాటిని మేము ఎలా నమ్మాలి? ఇలాంటి చాలా ప్రశ్నలను మాత్రం అందరు అడిగారు. ఇంకొందరు నువ్వు నాలుగు గంటల సమయం మాట్లాడితె నా చెవుల నుండి రక్తం కారితె దానిని తుడుచుకోవడానికి దూదిఇస్తావా? ఇలాంటి ప్రశ్నలతో సహా అనేక ప్రశ్నలను అడిగారే తప్ప ఎవరు నా దగ్గరికి రాలేదు. కొందరు వచ్చినా వారు కూర్చోలేదు.

ఇలా చాలా రోజులుగా కోయంబత్తూర్, తిరుప్పూర్, పొల్లాచ్చి లాంటి ఊర్లలో మండపాలు కిరాయికి తీసుకొని మైక్‌సెట్ కిరాయికి తీసుకొని కొన్ని వేల సంఖ్యలో కరపత్రాలు ప్రచురించి పంచినా ఎవరు రాలేదు. కొన్ని ఊర్లలో ఒక వ్యక్తి కూడా రాకుండా ఒంటరిగా కూర్చుండేవాన్ని తరువాత కొన్నాల్లకు ఒక్కొక్కరిగా రావడం ప్రారంభమైంది ఇలా ఒక్కొక్కరిగా రావడం మొదట్లో వచ్చి ఈ పద్దతునలు పాటించి నయం కావడం ప్రారంభంకాగానే కొందరిని పంపించేవారు ప్రారంభంలో ఒక రెండున్నర సంవత్సరాలు ఎలాంటి అభివృద్ధి లేకుండా సాగిన ఈ చికిత్స తరువాత చాలా ఊర్లలో చాలా దేశాలలో ఉన్న ప్రజలు లబ్ధిపొంది ఇపుడు ప్రపంచ ప్రజలందరు ఈ చికిత్సతో లబ్ధిపొంది కొన్ని లక్షల సంఖ్యలో ప్రజలం www.anatomictherapy.org అనే అంతర్జాలం ద్వారా మరియు Facebook ద్వారా మరియు Email ద్వారాను సమాచారం అందిస్తూనే ఉన్నాం.

కావున ఈ చిత్సలో ఎలాంటి మందులు, మాత్రలు లేవు. రోగులు చేసే తప్పే వ్యాదికి కారణం. తప్పును సరిచేసుకుంటే వ్యాది నయమవుతుందనేది ఈచికిత్స యొక్క ముఖ్య అంశం కావున ఇపుడు ప్రపంచమంతా కొన్ని లక్షల ప్రజలు దీనివల్ల లబ్ధి పొందారు. కాబట్టి ఇపుడు ఒక రోజుకు సుమారు 500 మంది చికిత్సను అనుసరించే వారు సందేహాలను నివృత్తిచేసు కోవడంకోసం ఫోన్ చేస్తున్నారు. దీనికోసం మా కార్యాలయంలో సమాధానాలు చెప్పడంకోసంకొందరిని నియమించాము. ఇంకావెబ్‌సైట్‌లో అన్నిDVDలు AUDIO - VIDEO పుస్తకాలు DOWNLOAD చేసుకోవడానికి ఏర్పాట్లు చేశాము. YOUTUBE ద్వారా అన్ని విషయాలను ఉచితముగా ప్రపంచ ప్రజలు పొందడానికి ఏర్పాట్లు చేశాము. ఇంకా ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని దేశాలలోను, ఊర్లలోను ప్రతీ ఒక్కరోజు కనీసం 500 నుండి 1000 మందికి ఉచితముగా లేదా భోజన ఖర్చునామాత్రపు రుసుమును తీసుకొని నేరుగా ఈ విషయాలను ప్రచారం చేస్తూ వస్తూన్నాం. అన్ని భాషలలోను ఈ చికిత్స అనువాద ఏర్పాట్లకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి ప్రపంచ

ప్రజలందరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనేదె మా ఆలోచన, మా ఉద్దేశం కూడా కావున ఆర్థికపరంగా సహాయం చేయాలనుకొనే వారు క్రింద ఇవ్వబడిన పద్ధతిలో విరాళాలను అందించవచ్చు. కాని కొందరు అనుమతిలేకుండా వెబ్‌సైట్ ద్వారా మరియు నేరుగాను విరాళాలను తీసుకుంటున్నారు. ఇది చాలా భాధకరమైనా విషయం.

విరాళాలు

ఈ ఉచిత అనాటమిక్ థెరపి చెవి ద్వారా చికిత్స ప్రపంచ ప్రజలందరికి అందుబాటులోకి తీసుకు వెళ్లాలనేది మా ఉద్దేశం కావున ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని భాషలలోకి డి.వి.డి మరియు పుస్తకాల అనువాద సంబందించిన పనులు జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించి మాకు తోడ్పాటును అందించవలసిందిగా వేడుకుంటున్నాం.



A/c No	:	50200000125579 (Transaction within India only)
Bank	:	HDFC Bank
Branch	:	R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code	:	HDFC0000269

A/c No	:	034205007062 (Transaction within India only)
Bank	:	ICICI Bank
Branch	:	R.S. Puram Branch, Coimbatore
IFSC Code	:	ICIC0000342

Donors are requested to communicate their name and contact number to our office number given below.
DD, Cheque, MO may be sent to:

ANATOMIC THERAPY FOUNDATION
No. 34, Alamu Nagar
Kovaipudur, Coimbatore – 641 042
Mobile No: 99442 21007, 98424 52508

నాలుమా యోగా

సగం అనేది ఒకటి క్రింద రెండు అని వ్రాస్తాం ముప్పావు అనేది మూడు క్రింద నాలుగు అని వ్రాస్తాం. అలాగే నాలుమా అంటే ఒకటి క్రింద ఐదు అంటే ఒకే సమయంలో ఐదు ఆసనాలను ఒకటిగా చెయ్యడం నాలుమా యోగా.

శరీర వ్యాయామం, ఆసనాలు, శవాసనం లేదా శాంతి ఆసనం, శ్వాసా, సాధన మరియు ధ్యానం ఈ ఐదు వ్యాయామాలను ఒకే సమయంలో ఏకతాటిగా చెయ్యడం వల్ల దీనికి నాలుమా యోగా అనిపేరు.



ప్రపంచంలో ఉన్న సర్వ వ్యాదులకు చెవి ద్వారా చికిత్స అనేది ఒకే చికిత్స మాదిరి ఏ వ్యాది ఉన్నా ఈ నాలుమా యోగా అనేది మేము డిజైన్ చేసిన వ్యాయామాన్ని చెయ్యడం ద్వారా మన వ్యాదులను మనమే సులువుగా నయం చేసుకోవచ్చు.

కావున మేము డిజైన్ చేసిన నాలుమా మోగా మొదటి పావుగంట శరీరంలో ఉన్న అన్ని జాయింట్లకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. మడమ, కాలుకీళ్లు, నడుము, వీపు, చర్మం, చేయి కీళ్లు, మట్ట, వేళ్లు, మెడ మరియు కండ్లు తరువాత పావుగంట ఐదురకాల ఆసనాలు ఉంటుంది. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని ఆసనాలను మొత్తం ఐదు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

సమాన స్థాయి ఆసనం అంటే శరీరంలో ఉన్న ఏభాగాలైనా ముందుకు వెనకకు పక్కకు తిరగకుండా శరీరాన్ని వంచి తిప్పకుండా ఉండే ఆసనానికి సమచ్చీర్ ఆసనం అనిపేరు.

వెనుకకు వంగే ఆసనం
ముందుకు వంగే ఆసనం
పక్కకు వంగే ఆసనం
శరీరాన్ని తిప్పే ఆసనం

ఇలా ఏ ఆసనమైనా ఈ ఐదు రకాలలో చేర్చేయవచ్చు. కావున యోగా ఆసనాలు మనం వ్యాయామం చేసేటపుడు కచ్చితంగా మీకు తెలిసిన ఏ ఒక్క 5 ఆసనాలను ఈ క్రమపద్ధతిలోనే చెయ్యాలి కావున మన చికిత్సలో కొన్ని ముఖ్యమైన 5 ఆసనాలను రూపకల్పన చేసాము దీని ద్వారా మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలలోను వ్యాయామం కలగచెయ్యవచ్చు.

మూడో పావుగంటలో శవాసనం చెయ్యాలి శవాసనం అనేది శాంతి ఆసనం మనం నేలపై సరళంగా పడుకొని ప్రతీ ఒక్క అవయవాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అనుమతించే ఆసనం అని అర్థం. శాంతి ఆసనం మనం మన శరీర అవయవాలను ఎప్పుడు పట్టించుకోము. వాటిగురించి ఆలోచనలు కూడా మనకు రావు. మనం ఏ అవయవం గురించి ఆలోచిస్తామో, ఆ అవయవం ఎక్కువ శక్తి లభించి తన వ్యాదిని తనే నయం చేసుకుంటుంది. ఇలా ప్రతీ రోజు పావుగంట సమయం మన శరీర అవయవాలపై మన ఆలోచనను

కేంద్రీకరించడం ద్వారా మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కావున మన వ్యాయామంలో శాంతి ఆసనం అనబడే శవాసనం ఉంది.

నాలుగో పావుగంట సమయంలో శ్వాస వ్యాయామం ఉంది . ప్రతీ ఒక్క మనిషికి శ్వాస అనేది చాలా ముఖ్యమైన అంశం తినకుండా నీళ్లు త్రాగకుండా కూడా ఉండవచ్చు. కాని శ్వాస తీసుకోకుండా మాత్రం జీవించలేము. భోజనం నీటివల్ల మన శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తిని శ్వాస గాలి ద్వారా కూడా పొందవచ్చు. ఆ శ్వాస గాలిని సక్రమంచేసే వ్యాయామం శ్వాస వ్యాయామం కావున మనం ప్రతీ రోజు పావుగంట సమయం శ్వాస సాధన చేద్దాం.

ఐదవ పావుగంట సమయంలో ధ్యానం చేద్దాం. ధ్యానం అనేది మనస్సును ప్రశాంతపరిచే వ్యాయామం.

ఇలా ఒకటింపావుగంట సమయంలో పావుగంట సమయం శారీరక వ్యాయామం పావుగంట సమయం ఆసనం పావుగంట సమయం శవాసనం పావుగంట సమయం శ్వాస సాధన ఇంకా పావుగంట సమయం ధ్యానం లాంటివి మొత్తంగా జోడించబడిందే నాలుమా యోగా.

శారీరక వ్యాయామం శరీరాన్ని వేడెక్కిస్తుంది ఆసనం శరీరాన్ని వేడెక్కిస్తుంది శవాసనం శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. శ్వాస వ్యాయామం శరీరాన్ని వేడెక్కిస్తుంది. ధ్యానం శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఇలా చల్లదనాన్ని, వేడిని మార్చి మార్చి మన శరీరానికి కలిగించడం ద్వారా మన శరీరం ఆరోగ్యకరంగా మారుతుంది.

ఈ నాలుమా యోగాలో చివరి ఘట్టంలో మీరు అంతర మనసుకు చాలా దగ్గరగా ఉంటారు. మీ జీవిత లక్ష్యాన్ని మూడు సార్లు ధృధ మనస్సుతోను, నమ్మకంతోను అనుకొని చూడండని మనం చెబుతాం కావున మానసికమైన సమస్యలు ఉన్న వారు యోగా చేసేటపుడు చివరిగా వచ్చే గట్టంలో నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను సంతోషంగా, మనశ్శాంతితో ఉన్నాను అని మన అంతర మనస్సులో నమోదు చెయ్యడం ద్వారా మన మనస్సుకు సంభందించిన సమస్యల నుండి భయటికి రావచ్చు. ఇంకా ముందుగా ఉన్న పావుగంట సమయం శారీరక వ్యాయామం చెయ్యడంవల్ల కీళ్ల, మొకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారందరికి ఆ నొప్పులు తొలిగిపోయి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఈ నాలుమా యోగా DVD ద్వారా తీసుకొని మీ ఇంట్లోనే DVD లో ఉన్న DVD ను చూడడం ద్వారా మీరే ఈ వ్యాయామాన్ని చేసుకోవచ్చు. DVD కావలసిన వారు ఈ పుస్తకంలో ఉన్న చిరనామా లేదా ఫోన్ నెంబర్‌కు సంప్రదించి నాలుమా యోగాను నేర్చుకోవచ్చు.

అంతర ప్రకాశ ధ్యానం

ప్రతీ రోజు ఒక గంట లేదా 2 గంటల సమయం యోగా వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల శరీరానికి మంచిదని అందరికి తెలుసు కాని ఎవరికి అందుకు కావలసిన సమయం దొరకడం లేదు. బీజీబీజిగా ఉంటున్న ఈ రోజులలో వ్యాయామాలు చెయ్యడానికి సమయం లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది వ్యాయామాలను నేర్చుకొని చెయ్యకుండా ఉన్నారు కావునా వీరి కోసం ఒక వ్యాయామం ఉంది దాని పేరు అంతర ప్రకాశ ధ్యానం

వ్యాయామం, ఆసనాలు, శవాసనం, శ్వాస వ్యాయామం, ధ్యానం లాంటి ఐదింటిని ఏకతాటిగా ఒక గంట సమయం చెయ్యడం వల్ల మనకు లభించే శక్తి మరియు ఫలితాలను ఐదు నిమిషాల వ్యాయామంతో సమకూర్చుకునే అద్భుతమైన వ్యాయామమే అంతర ప్రకాశ ధ్యానం ఈ వ్యాయామాన్ని నేర్చుకుంటే ఒక రోజులో కనీసం 5 నిమిషం గనిష్టంగా 15 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తే సరిపోతుంది. మనకు కొన్ని గంటల సమయం వ్యాయామం చేసినంత ఫలితం లభిస్తుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని మేము ఒక గురువు దగ్గర నేర్చుకున్నాం. ఈ సులువైన తక్కువ సమయంలో అధిక శక్తిని పొందే అంతర ప్రకాశ ధ్యానం అనే వ్యాయామాన్ని త్వరలో ప్రపంచ ప్రజలకు పరిచయం చెయ్యబోతున్నాం. కావున వేచి ఉండండి ఆవ్యాయామాన్ని ప్రారంభించేటపుడు మీకు సమాచారం అందుతుంది.

వర్మా

మన శరీరంలో ముఖ్యమైన 21 వర్మ చుక్కలు ఉన్నాయి. ఈ చుక్కలను ప్రతీరోజు మనకు మనమే ప్రేరేపించుకోవడం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న అవయవాలన్నీ గ్రంథులన్ని ఉషారుగా పని చేసి మనలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా వ్యాదులను నయం చేస్తుంది. వీటికి 10 నిమిషాలు కేటాయిస్తే సరిపోతుంది. ఈ 21 చుక్కలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? దానిని ఎలా ప్రేరిపించాలి అనేది మేము VIDEO ద్వారా DVD లో క్లుప్తంగా వివరించాము. యోగా లాంటి వ్యాయామాలను చెయ్యడానికి సమయం లేని వారు లేదా తెలియనివారు ఈ 21 చుక్కలను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఈ21 చుక్కలను తెలుసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదకర పరిస్థితిలో ఉన్న ఇతరులకు లేదా వ్యాదులతో సతమతమవుతున్న వారికి ఏ చుక్కను ప్రేరేపిస్తే వ్యాది నయమవుతుంది అని తెలవకున్నా 21 చుక్కలను ప్రేరేపించడం ద్వారా ఏవ్యాది అయినా అత్యవసర సమయాలలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

కావున ఈ21 చుక్కలను గురించి తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి ఉన్నవారు 0422 2349660, 9842452508 నంబర్లను సంప్రదించి DVD ద్వారా పొంది లాభపడండి.

సిత్త విత్తై దవ ఆలయం

గాలిని ప్రత్యేక పద్దతులలో జీర్ణం చెయ్యడానికి వాసియోగం అనే సిత్త విత్తైను నేర్చుకోండి

నేను నేర్చుకున్న శ్వాస సాదనలో వాసియోగాన్ని మాత్రమే గొప్ప వ్యాయామమని చెబుతాను.

ఈ అభ్యాసము అంత సులువుగా అందరికి లభించదు నేర్చుకుంటె చాలా మంచిది.

నేర్చుకోవడానికి ఆసక్తి ఉన్నవారు అంతర్జాలంలో శివానంద పరమహంసర్, వడగరై, కేరళ, సిత్తవిత్తై దవ ఆలయం వాసియోగం అనే కీ పదాలను ఉపయోగించి మీ ఊరికి దగ్గరలో ఉన్న ఆశ్రమం ఎక్కడ ఉందని తెలుసుకొని నేర్చుకోండి ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

చికిత్స ముగిసిన తరువాత పాటించవలసిన పద్ధతులు

I. **ఆహారం (మట్టి)**

1. తినడానికి ముందు ప్రార్థనలు చెయ్యాలి,
2. ఆకలి లేనపుడు తినకూడదు. ఆకలైతే మాత్రమే తినాలి.
3. ఆహారంలో ఆరు రుచులు ఉండాలి. ముందు తీపిని తినాలి.
4. నాలుకతో రుచిని ఆస్వాదించిన తరువాతేమింగాలి.
5. రుచులను చాలినంత తినాలి.
6. తినేటపుడు కండ్లను మూసి పెదవులను మూసి పెదవులను వేరు చెయ్యకుండా అంబలి లాగ నమిలిన తరువాత మింగాలి.
6. తినడానికి 1/2 గంట ముందు లేదా తరువాత నీళ్లు త్రాగకూడదు.
7. తినడానికి ముందు, తరువాత మూడుసార్లు అరచేతిలో నీళ్లు పోసి పీల్చిత్రాగాలి
8. స్నానం చేసిన తరువాత 45 నిమిషాల తరువాత మాత్రమే తినాలి. తిన్న తరువాత రెండున్నర గంటల వరకు స్నానం చెయ్యకూడదు.
9. తినే ముందు చెయ్యి, కాలు, ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
10. టీ.వి చూసుకుంటూ తినకూడదు. ,
11. మాట్లాడుకుంటూ తినకూడదు.
12. కాళ్లను ఊగులాడపెట్టుకొని కూర్చోని తినకూడదు.
13. తల్లి తన పిల్లలతో కలిసి కూర్చోని తినకూడదు.
14. పుస్తకాలు చదువుకుంటూ తినకూడాదు.
15. మొదటి బేగు రాగానే తినడాన్ని ఆపేయాలి. కాని ఆకలైతే మళ్లీ తినాలి.
16. వీలైనంత వరకు ఇంటి భోజనం (మన గురించి పట్టింపు కలిగినవారు వండిన ఆహారాన్ని)తినాలి
17. చెక్కర మరియు సర్వ రోగులు చికిత్స ముగిసిన

తరువాత మరుక్షణం నుండి అన్ని తీపి పదార్థాలు, పండ్లు, మనస్సుకు నచ్చిన అన్ని ఆహారపదార్థాలను సరళంగా తినవచ్చు.

18. తినేటపుడు మన దృష్టిని ఆహారంలో మాత్రమే కేంద్రికరించాలి. కుటుంబం, వ్యాపారం లాంటి అంశాల గురించి ఆలోచించకూడదు.
19. పళ్లు లేనివారు తన చెయ్యి, పప్పురుద్దే కర్ర లేదా మిక్సీని ఉపయోగించి గ్రైండ్ చేసి తినాలి.
20. హోటల్ ఆహారం కన్నా ఇంటి వంటకాలు మంచివి.

II. త్రాగు నీరు (నీళ్లు)

1. నీటిని వేడిచేసి మరిగించి త్రాగకూడదు.
2. దాహం వేస్తే వెంటనే కావలసినంత నీరు త్రాగాలి.
3. మినరల్ వాటర్ బాటిల్, క్యాన్ నీటిని ఉపయోగించకూడదు.
4. నీటిని ఫిల్టర్ చెయ్యకూడదు.
5. నీటిని మట్టికుండలో 2 గంటల సమయం నిలువ ఉంచి తరువాత త్రాగవచ్చు.
6. దాహం లేకుండా నీరు త్రాగకూడదు., 7. మూత్రవిసర్జన చేసినవెంటనే నీరు త్రాగాలి.
8. నీటిని నోట్లోకి పైనుండి పోసుకొని గడగడ అని వేగంగా త్రాగకూడదు, నిదానంగా సప్పరించి త్రాగాలి.
9. కాటన్ గుడ్డతో నీటిని వడపోసి త్రాగవచ్చు.
10. అరటితొక్క రాగిబిల్లలు,రాగిరేకులు త్రాగేనీటిలో అర్థగంటసమయంవేసిఉంచి తరువాతనీటిని త్రాగవచ్చు
11. త్రాగునీటి తొట్టెను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
12. ఒక్క రోజుకు కచ్చితంగా ఇన్ని లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని పరిమితి లేదు.

III. గాలి (వాయువు)

1. దోమల వత్తులు, బిల్లలు, దోమల లిక్వీడ్‌లను ఉపయోగించకూడదు.
2. ఇల్లు, కార్యాలయం, ఫ్యాక్టరీ, పడకగది ఎక్కడైన నిత్యం గాలి ప్రవాహం మంచిగా ఉండాలి.
3. నిద్ర పోతున్నపుడు కిటికీలను మూసి ఉంచకూడదు.
4. దోమల బెడద నుండి రక్షించుకోవడానికి దోమల తెరను ఉపయోగించుకోవాలి.
5. 24 గంటలు మంచి గాలి లోపలికివచ్చి కలుషితమైన గాలి భయటికి పోయే విధంగా గాలి ప్రవాహం ఉండాలి.

IV . విశ్రాంతి (నిద్ర, ఆకాశం)

1. ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదు.,
2. టీ, కాఫీలను త్రాగకూడదు.
3. నేలపై ఏమీపరవకుండా పడుకోకూడదు.,
4. శారీరక శ్రమ చేసేవారు కనీసం ఆరు గంటలు నిద్రపోవాలి.
5. మనస్సుకు, బుద్ధికి పని ఇచ్చేవారు కనీసం ఆరు గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
6. నిద్రకు, విశ్రాంతికి ఉన్న వ్యత్యాసాలను తెలుసుకోండి.
7. రాత్రి వేళలలో పళ్లు తోముకొని పడుకుంటే ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది.
8. దవడ క్రింది భాగంలో వేళ్లతో స్పర్ష చేస్తే మంచిగా నిద్ర వస్తుంది.
9. తలలో మాడకు సుడికి మధ్యలో మసాజ్ చేస్తే మంచిగా నిద్ర వస్తుంది.

V. శ్రమ (అగ్ని)

1. ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినాలి.
2. శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీసెంటీగ్రేడ్ ఉండేటట్లు కొత్త తమిళ్ బుక్‌లో వివరాలను చాడాలి.
3. శ్రమకు తగిన ఆహారం లేదా ఆహారానికి తగిన శ్రమ ఉండాలి.
4. ప్రతీ రోజు శరీరంలో ఉన్న కీళ్లన్నింటికి పనులను ఇవ్వాలి.

5. రక్త ప్రసరణ జరగడానికి గుండె సహాయపడుతుంది. కాని షోశరసం ప్రసరణ జరగడానికి శారీరక శ్రమ మాత్రమే దోహదపడుతుంది.,

6. శారీరక శ్రమ లేనివారికి షోశరస ప్రసరణ కావలసినంత జరగదు. ఇదే చాలా వ్యాదులకు కారణం అవుతుంది.

ఆరాధారాల అర్ధం

రుచులు	పంచభూతాలు	లోపలి అవయవాలు	ఉప అవయవాలు	భయటి అవయవాలు	బావోద్వేగాలు
తీపి	మట్టి	కాళేయం	పిత్తాశయం	పెదవులు	దిగులు
పులుపు	ఆకాశం	కార్జ్యం	పెద్ద ప్రేవులు	కండ్లు	కోపం
కారం	గాలి	ఊపిరితిత్తులు	మూత్రాశయం	ముక్కు	దు:ఖం
ఉప్పు	నీరు	కిడ్నీ	చిన్న ప్రేవులు	చెవి	భయం
చేదు ఒగరు	అగ్ని	గుండె గుండె పైకవచం	శరీర ఉష్ణ నియంత్రణ అవయవం	నాలుక	సంతోషం

ఆహారాలు, రుచులు

I. ఒగరు.

1. అరటి పువ్వు
2. అరటి పిందెలు
3. అంజీర
4. అంజీర పిందెల
5. ఉసిరి కాయ
6. మామిడి ఒరుగులు (మామిడి పిందెలు)
7. పులుపు కలిసినవి
8. వెలగపండు
9. చింతగింజలు
10. జామకాయ
11. బీట్‌రూట
12. పాన్‌ఆకులు, వక్కలు్
13. మెంతులు
14. దానిమ్మ
15. పప్పు దినుసులు
16. నిమ్మకాయ మరియు ఇంకా కొన్ని......

II. ఉప్పు

1. అరటి కాడలు
2. ఆకుకూరల కాడలు
3. తెల్ల ముల్లంగి
4. తెల్ల గుమ్మడికాయ
5. పొట్లకాయ
6. బీరకాయ – పులుసు కలిసినవి
7. ముల్లంగి ఆకులు
8. క్యాబేజి
9. ఉసిరి కాయ (దేశావలి, ఒగరు కలిసినవి)
10. అడవి ఉసిరి కాయల
11. ఉసిరి కాయ – ఒగరుకలిసినమి
12. ఉప్పు (మనం నిత్యం వాడే ఉప్పు)
13. దనియాలు
14. సోడా
15. విల్వ ఆకు
16. దొడ్డు ఉప్పు
17. నల్ల ఉప్పు – ఇంకా కొన్ని.....
17. తాటి బెల్లం
18. తేనే
19. కొబ్బరి కాయ
20. క్యారేట్
21. కంద గడ్డ
22. కొబ్బరి బోండ
23. బీట్ రూట్

III. తీపి

1. అరటి పండ్లు
2. రస్తాళి అరటి పండ్లు
3. సంత్రాలు
4. బత్తాయి
౦5. అనానస్
6. కర్జూర
7. అల్లనేరడి పండ్లు
8. రేగు పండ్లు
9. సీతాఫలం
10. దానిమ్మ పండు
11. చెఱుకు
12. నాటు చెక్కర
13. బెల్లం
14. ద్రాక్ష పండు
15. తాటి నైబోతు
16. పండ్ల రకాలు

IV. పులుపు

1. నిమ్మకాయ
2. బియ్యం
3. ఉక్కుడు బియ్యం
4. సాబుధాన
5. మినపప్పు
6. మినుములు
7. బొబ్బరి పప్పు
8. అనప గింజలు
9. పెసర్లు
10. కందులు
11. శనగపప్పు
12. శనగలు
13. బఠానీలు
14. పల్లి గింజలు
15. చింతపండు
16. గుమ్మడి పప్పు
17. పెరుగు
18. మజ్జిగా
19. వెన్న
20. నెయ్యి
21. బర్రె పాలు
22. శ్యామగడ్డ
23. ఆలుగడ్డ
24. పుల్లగండ
25. పనస పెండె
26. అరటి కాయ
27. అనపకాయ
28. బీన్నీస్
29. డబల్ బీన్నీస్
30. బెండకాయ
31. చింతకాయ
32. మామిడి కాయ
33. గోంగూర
34. అరటి పండు
35. మామిడి పండు
36. అల్లనేరడి పండ్లు
37. నారింజ పండు
38. రాగులు
39. జొన్నలు
40. చింత చిగురు
41. దాల్దా
42. మామిడి కాయ
43. రేగు పండ్లు
44. నల్ల ద్రాక్ష
45. బుడంకాయలు
46. కూర దోసకాయ
47. పరికి పండ్లు
48. టమాట
49. గంగావల్లి కూర
50. బచ్చల కూర

V. చేదు

1. తేనే – నాలుకకు తీపి శరీరానికి చేదును ఇస్తుంది.
2. వంకాయ పిందె
3. కాకరకాయ
4. బోడ కాకరకాయ
5. మునక్కాయ
6. మునగ ఆకులు
7. కలైగూర
8. గంగావల్లి కూర
9. బచ్చల కూర
10. తోట కూర
11. ముల్లంగి ఆకులు
12. సుక్క కూర
13. గోంగూర చేదు కలిసినవి
14. మెంతి కూర
15. కోతిమీర
16. పుంటి కూర
17. పాల కూర
18. గోగు పూవు
19. కర్వేపాకు
20 మునగ పువ్వు
21. ఎల్లిగడ్డ
22. జిలకర్ర
23. సోంపు
24. ఇంగువా
25. ఆవాలు
26. తులసి
27. వేప పువ్వు
28. దొండ కాయ
29. వేప ఆకు
30. నువ్వుల నూనె
31. పల్లిగింజెలు
32. ఆవాల నూనె
33. నువ్వులు
34. గస్సాలు
35. ఓమ
36. సజ్జలు
37. ఆకు కూరల రకాలు

VI. కారం

1. మిరపకాయలు
2 శ్యామగడ్డ
3. మిరియాలు
4. అల్లం
5. సొంటి
6. మురముర్లు, పుట్నాలు
7. గోధుమ
8. లవంగాలు
9. ఓమ ఇంకా కొన్ని....

DISCLAIMERS

అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్సలో చెప్పబడుతున్న సమాచారాలన్ని సమీకరించబడిన మరియు అనుభవపూర్వకమైన వాస్తవాలు. ప్రత్యేక్షంగానో, ఇంటర్‌నెట్ ద్వారానో, DVD ద్వారానో లేదా వేరే మార్గం ద్వారా ఇవ్వడుతున్న సమాచారాలు వ్యాదులను మీరే నయం చేసుకోవడానికి శరీర క్షేమాన్ని స్థిర పరుచుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. మీరు వైద్యుని ఆలోచన మేరకు మందులు, మాత్రలు తినేవారుగా ఉంటే మందులు తినడంతో పాటు అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్సను కూడా ఉపయోగించి మీ శరీర స్థితి నయమైన తరువాత వైద్యుని సలహా మేరకు మందులు, మాత్రలు వాడకాన్ని మానేయమని వ్యక్తపరుస్తున్నాం. ఈ చికిత్స పద్దతిని ఎవరి మీద బలవంతంగా ప్రయోగించడమో, బలవంతం చేయడమో చేయడం లేదు. ఈ చికిత్సను మీరే మనస్పూర్తిగా స్వీకరించి ఆచరిస్తున్నారు. ఈ చికిత్సను పాటించడం వల్ల మీ శరీరంలోపల లేదా భయట ఏర్పడే మార్పులు లేదా బయటపడే వ్యాదులకు మేము ఏ విధంగాను మా భాధ్యత కాదు. ఈ చికిత్సను పాటించడం వల్ల మీకు ఏర్పడే డబ్బుల ఖర్చు ఇంకా ఎలాంటి నష్టానికి మా బాధ్యత కాదు.

అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్ (సంస్థ)

హీలర్ భాస్కర్ గారి చేత ప్రపంచ ప్రజల క్షేమ ఆరోగ్యాల కోసం ఈ సంస్థను ఏర్పాటు చేసి కోయంబత్తూర్ కేంద్రంగా నిర్విరామంగా నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు.

సంస్థ యొక్క ఉద్దేశం.

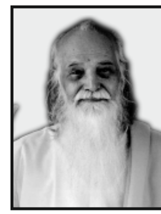
- ప్రకృతి పరంగా ఆరోగ్యంగా జీవించడం, ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా వ్యాదులను నయం చేసుకోవడం.
- సర్వమత ఆచారాల మంచి అంశాలను జోడించి ప్రజలకు భోదించడం.
- ప్రకృతి పరంగా శరీర క్షేమాన్ని కాపాడడం మరియు ప్రకృతి పరమైన చికిత్స పద్దతులను ప్రజలకు భోదించడం, విద్యా సంస్థలను ఏర్పాటు చేసి పేద విద్యార్థులకు ఉచితంగా విద్య అందేవిధంగా.
- చూడడం. ప్రకృతి పరమైన చికిత్స పద్దతులు అభివృద్ది చేసి ప్రజలందరి వైద్యం అందేవిధంగా చేయడం.
- వైద్యశాలలను నిర్వహించడం, పరిశోధన విధానాలను అభివృద్ధి చేయడం, ప్రకృతి పరమైన చికిత్స
- పద్దతుల అభివృద్ధి మరియు అందరికి ఉపయోగపడేటట్లు కృషి చేయడం.
- ప్రకృతి పరంగా మనిషి జీవితానికి కావలసిన శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ, మానవ జీవిత సంక్షేమానికి సంభందించిన పునాది అయిన విద్యను మరియు శిక్షనలను అందరికి భోదించడం.
- ప్రకృతి మార్గ వ్యవసాయానికి సంభందించిన పరిశోధనలను చేసి మానవ జీవితానికి మేలు చేసే పద్దతులను ప్రజలకు పరిచయం చేయడం మరియు ఆచరణలోకి తీసుకురావడం.
- ప్రపంచ ప్రజలందరు ఆరోగ్యంగా జీవించాలి. ప్రపంచం అంతా కూడా శాంతి నెలకొని ప్రజలందరు ప్రశాంతమైన, సంతోషమైన జీవితాన్ని అనుభవించాలనే దృష్టితో ప్రజలందరికి సేవ చేసే సంస్థే **"అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్'.'**

హీలర్ భాస్కర్ గారి యొక్క గురువుల వివరాలు



ప్రత్యేక్ష గురువుగారు – హీలర్ రంగరాజన్ – కోయంబత్తూర్ (తమిళ్‌నాడు – ఇండియా)

వ్యాధిగ్రస్తుడుగా ఉన్న నన్ను హీలర్ భాస్కర్‌గా మార్చిన ఘనత వీరికే దక్కుతుంది. నేను నేర్చుకున్న విషయాలలో దాదాపు సగం విషయాలు రంగరాజన్ గారి వద్దనుండే నేర్చుకోవడం జరిగింది.



మానసిక గురువు గారైన – తత్వవెత్త వేదాత్రి మహర్షి

శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ప్రాణం, ఆత్మ, దైవ భక్తి, కుటుంబ సంక్షేమం, యోగ, శుత్రువులను దీవించడం, ప్రపంచ శాంతి మరియు మానవ సంక్షేమ జీవితానికి లోబడి కావలసిన అన్ని వివరాలను అందించిన గురువు వేదాంత్రియం



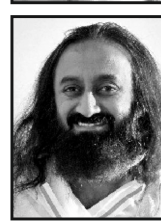
ప్రశాంత గురువు గారైన – ఎస్. ఎన్ గోయంకాజీ (విపాసన ధ్యానం)

ఒక హంతకుడిగా కర్మాగారంలో ఉండాల్సిన నన్ను శాంతింప చేసి, జాగృతం చేసి ప్రపంచ ప్రజలందరితో ప్రేమగా మెదలడం నేర్పించిన గొప్ప గురువుగారైన గోయంకాజీ గారు. (www.dhamma.org)



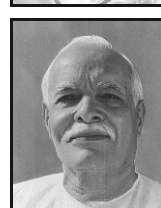
వైద్య గురువు గారైన – డా॥ ఫజ్లుర్రహ్మాన్ M.B.B.S, M.D

శరీరమే వైద్యుడు, జ్ఞానమే మందు అనేది క్లుప్తంగా అర్థం చేయించిన వైద్య గురువు. మందులు, మాత్రల వల్ల అధనంగా కలిగే దుష్ఫలితాలను చాలా సంవత్సరాలుగా తమిళనాడు ప్రజలకు చాలా చక్కగ వివరిస్తూ ప్రజలను జాగృతం చేస్తున్న ఆలోపతి వైద్యులు.



రేడియో గురువు గారైన – శ్రీశ్రీ రవిశంకర్

రేడియో ఆర్ట్ ఆఫ్ లీవింగ్ అనే సాటిలైట్ రేడియో ద్వారా చాలా సంవత్సరాలుగా శ్రీ రవిశంకర్ గారి ఉపన్యాసాలను విని చాలా విషయాలను నేర్చుకున్నాను. ఇంకా ఈ గురువు గారి దగ్గరి నుండి సరళంగా మాట్లాడడం నేర్చుకున్నాను. THE ART OF LIVING (BANGLORE) JAIGURUDEV



బ్రహ్మా గురువు గారైన – బ్రహ్మా బాబా

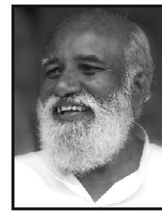
బ్రహ్మకుమారిలు – హెసూర్ సెంటర్‌లో ఉన్న సహోదరుడు బి.కె వేడియప్పన్ మరియు కొడైకానల్లో ఉంటున్న సహోదరుడు సేదురామన్ వీరిద్దరు నన్ను రాజస్థాన్ మోంట్‌అబువుకు తీసుకువెళ్లి శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం మరియు ఆత్మల గురించి లోతుగా అర్థం చేయించారు. ఇందుకోసం అనుమతించిన బ్రహ్మా బాబా గారికి కృతజ్ఞతలు

వాసి గురువు గారైన – స్వామి శివానంద పరమహంస (వడగర్రై కేరళ)



శ్వాస అభ్యాసాలకు సంభందించిన వాసి యోగాన్ని అన్ని కుల మతాల ప్రజలకు శిక్షణను ఇచ్చినటువంటి మేదావి గురువు గారు శ్రీ స్వామి శివానంద పరమమంస గారు వాసి యోగం నేర్చుకోవడానికి సెల్ 09786391444

గురువు భగవత్ గారు



జ్ఞానులను నమస్కరించడం కన్న మనమే జ్ఞాని కావడం మిన్న మరియు సులువు అని భోదించి మనస్సుకు సంభందించిన మహత్వం, శరీరం పని చేస్తే ఆరోగ్యం, కాని మనస్సు పని చెయ్యకుండా ఉంటే ఆరోగ్యం అనే విషయాలను భగవత్ గారు భోదించారు.

ప్రేమ గురువు గారైన – ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు సుందర్‌రాజన్ గారు, శ్రీ వల్లిపుత్తూర్



యోగా, శ్వాస అభ్యాసం, హెూమియోపతి, ప్రకృతి చికిత్స, న్యూరోథెరపి, ముద్రా, రెయిక్కి, పిరాణిక్ హీలింగ్, అక్కుపంచర్ లాంటి కొన్ని రంగాలలో పరిశోధనలు జరిపి కొఇ్న దినపత్రికలలో ప్రజలకు మేలు జరిగే కొన్ని వ్యాసాలను వార్తలను ప్రచారం చేస్తున్న జ్ఞాని గారు సుందర్‌రాజన్. నేను నిర్వహిస్తున్న శిక్షణా శిబిరాలకు స్వయంగా హాజరై పలు సామాచారాలను నాకు సులువుగా అర్థం చేయించే ప్రేమ గురువుగారు.

యోగా గురువు గారైన – గణేష్ బాబు (కోయంబత్తూర్)



మానసిక వ్యాదితో భాదించబడి కొన్ని సైకాట్రిక్ మందులను వాడుకుంటూ ఉన్న నన్ను యోగా చికిత్స ద్వారా వ్యాదులను నయం చేసే పద్దతులను బోదించిన యోగా గురువు గణేష్ బాబుగారు.

ప్రాణ గురువు గారైన – సోకాక్‌సుయ్



పిరాణిక్ హీలింగ్ ద్వారా మందులు లేకుండా ఎటువంటి ఖర్చులు లేకుండా సులువైన పద్దతిలో శరీరాన్ని మనసును నయం చేసుకునే కొన్ని పద్దతులను భోదించిన ప్రాణ గురువుగారు సోకాక్ సుయ్

ప్రకృతి గురువులు – డా॥ ప్రకృతి కుమార్ గారు (కోయంబత్తూర్, తమిళ్‌నాడు, ఇండియా)



శరీర భాషను అర్థం చేసుకుంటేనే వ్యాదులు నయమై ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చుని డా॥ కుమార్ గారు నిర్వహించిన రెండు రోజుల శిక్షణా శిబిరంలోనే నేను వివరంగా అభ్యసించడం జరిగింది. వైద్యుల భాషలను విని మోసపోయిన నన్ను శరీర భాషను అర్థం చేయించి నన్ను ఆరోగ్యకరంగా మార్చిన ప్రకృతి గురువు గారు డా॥ కుమార్ గారు. **ఇంకా అనేక డి.వి.డి.లు, పుస్తకాల ద్వారా కూడా తెలుసుకోవడం జరిగింది.**

అనాటమిక్ థెరపి ఒక వ్యక్తికి ప్రత్యేక చికిత్స

హీలర్ భాస్కర్ గారు ప్రతి నెల ప్రత్యేకంగా ప్రత్యేక్ష పర్సనల్ కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వనున్నారు. కావున ఈ చికిత్స కావలసిన వారు క్రింద ఇవ్వబడిన ఫోన్ నెంబర్లకు ఫోన్ చేసి ముందనుమతి తీసుకొని వారిని కలిసి సలహాలను పోందవచ్చు. ఫోన్ నెంబర్లు– 9199442 21007, 9198424 52508.

ఒక్కరోజు శిక్షణ

ఒక్క రోజు శిక్షణలో పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే వారు ఫోన్‌లో సంప్రదించి లేదా మా వెబ్‌సైట్ అడ్రస్ www.anatomictherapy.org లో చూసి అందులో ఉన్న కార్యక్రమాల నిర్వహకుల ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించి అడిగి తెలుసుకొని పేరు నమోదుచేసుకొని మా శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గోనవచ్చు. ఒక్క రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం ఉదయం 9 గంటల నుండి ప్రారంభమై సాయంత్రం 6 గంటల వరకు కొనసాగుతుంది. కార్యక్రమంలో ఉదయం, సాయంత్రం రెండు సార్లు మూలిగ తేనీరు మరియు మధ్యాహ్నం భోజనం ఏర్పాటు చేయబడుతుంది. ప్రవేశ రుసుముల వివరాలకు ఆయా కార్యక్రమాల నిర్వాహకులను అడిగి తెలుసుకోవచ్చు. లేదా ఇంటర్ నెట్‌లో చూసి తెలుసుకోవచ్చు.

ఐదు రోజుల ప్రత్యేక అనాటమిక్ చికిత్స

అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్స – ప్రకృతి పరమైన ప్రశాంతకరమైన, సుందరమైన వాతావరణంలో ఏర్పాటు చెయ్యబడిన ఆశ్రమంలో ఐదు రోజుల అనాటమిక్ ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు హీలర్ బాస్కర్ గారు స్వయంగా శిబిరంలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. శిక్షణలో భాగంగా ఉదయం, సాయంత్రం వ్యాయామం, వర్మా మరియు ముద్రా, భార్య–భర్తల మధ్య సంభందాలను పెంపొందించుకోవడం లాంటి కొన్ని శిక్షణలు కూడా ఇవ్వబడుతుంది. మట్టిస్నానం, అరటి ఆకు స్నానం లాంటి వాటివి కూడా శిక్షణలో భాగంగా ఇవ్వబడుతాయి. ఇవే కాకుండా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ప్రేవులను శుభ్రం చెయ్యడం (ఎనిమా) కళ్లుకడగడం ముక్కు కడగడం నువ్వుల నూనెతో నోరు పొక్కిలించడం (Oil Pulling) లాంటివి నేర్పించబడుతుంది. ఆహారం–ఉదయం–ప్రకృతికరమైన ఆహారం మధ్యాహ్నం ఆరు రుచుల ఆహారం రాత్రి ధనియాల గంజి వేడిగా మరియు (ఆవకాయ) ఇవ్వబడుతుంది. ఆదయం–సాయంత్రం రెండు పూటలు మూలిగల తేనీర్ లేదా సూప్ ఇవ్వబడుతుంది. ఉండడానికి స్థావరం మగవారికి వేరు ఆడవారికి వేరు వేరుగా స్థావరం కల్పించబడును అన్ని రకాల వసతులు ఉన్నాయి.

శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొనాలనుకునే వారు ముందుగా పేరును తప్పని సరిగా నమోదు చేసుకోగలరు తసంప్రదించవలసిన నెంబర్లు 9188706 66966, Email : anatomictherapy5days@gmail.com

ప్రశాంతము - ఆరోగ్యము

ప్రపంచ ప్రజలందరు ఆరోగ్యంగా, ప్రేమతో, ఉల్లాసంగా, బుద్ధిమంతులుగా, సంతోషంగా, ప్రశాంత కుటుంభంగా, వృత్తిలో ప్రత్యేకతగా మరియు ఆర్థికంగా ఎదిగి జీవించాలని మందులేని చికిత్సావిధానం, జోతిష్యకళ, వంటకళ, అత్యాత్మిక కళ, వర్మకళ, ఆత్మరక్షణ లాంటి తమిళుల పరాంపర్యమైన 64 కళలు ప్రపంచ ప్రజలందరికి తెలియాలని హీలర్ భాస్కర్‌గారు అమైదియుం - ఆరోగ్యం అనే మాసపత్రికను అందుబాటులోకితీసుకొచ్చారు. కావున తమిళ్ చదవగలిగేవారు చందాదారులుగా చేరి మాసపత్రికను పొంది, చదివి లాభపడండి. ఈ మాసపత్రికను చందాదారులుగా చేరడానికి ఒక సంవత్సర చందా రూ॥ 350/- మాత్రమే ఇంకా వివరాలకు 9188838 05456 ఇందులో హీలర్ భాస్కర్ గారి యొక్క కొత్త కొత్త ఆలోచనలు, కార్యక్రమాలు ప్రచురించబడుతాయి. ఇంకా ప్రకృతిపరమైన ఆహారం, వృత్తినైపున్యం, జ్యోతిష్యం, కొత్త కళలు మరియు సామాన్య ప్రజల లాభదాయకమైన సమాచారాలను ప్రచురించబడుతాయి.

ఇదేకాకుండా అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్స డి.వి.డి ద్వారాను, పుస్తకాల ద్వారాను నెట్ ద్వారానూ ఉచితంగా ఈ చికిత్స గురించిగల వీడియోను చూసి, పుస్తకాలను చదివి ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని ప్రతీరోజు వేలాది మంది ప్రజలు లాభపడుతున్నారు.

ఈ చికిత్స పద్దతుల గురించి గల డి.వి.డి మరియు పుస్తకాలు ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని భాషలలో అనువాదం చేసి అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఈ చికిత్సను అందించాలనేదే మా యొక్క భాద్యతగా భావించి ప్రజలకు సేవ చేస్తూ వస్తున్నాం.

అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్సను భవిష్యత్తులో విస్తరణకకు, అన్ని భాషలలోను అనువాదం చెయ్యడానికి ఆర్థికంగా సహాయం అవసరం ఉంది. కావున దయకలవారు, ప్రజలకు మేలు చేయాలనే ఆలోచనకలవారు మీవల్ల సాధ్యమైనంత విరాళాలు ఇచ్చి మాసంస్థకు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించవలసిందిగా అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్ మనస్ఫూర్తిగా కోరుతుంది.

విరాళాలకు:- మా వెబ్ సైట్‌ను సందర్శించగలరు.

నోట్:- విరాళాలు అందించిన వారు మీ పేరు మరియు సెల్ నెంబర్లను మా కార్యాలయానికి తప్పకుండా తెలియేజేయగలరు.

డి.డిలు మరియు చెక్‌లు మనిఆర్డర్‌లు పంపించవలసిన చిరునామా

159. ANATOMIC THERAPY PUBLICATIONS

Name	Mode	Qty	Cost
The Art of Anatomic Therapy (Tamil, Urdu, Malai, Hindi, Telugu)	Book	1	200.00
The Art of Anatomic Therapy (English, Kannadam)	Book	1	250.00
The Art of Anatomic Therapy (Tamil, English, Kannada, Malayalam, Hindi, Telugu)	DVD	4	200.00
As your thoughts, so your life (Tamil)	DVD	1	100.00
Naluma Yoga (Part 1)	DVD	1	100.00
Naluma Yoga (Part 2)	DVD	1	100.00
(Mind related) Questions and Answers Part 1	DVD	1	100.00
(Health related) Questions and Answers Part 2	DVD	1	100.00
(General) Questions and Answers Part 3	DVD	1	100.00
Secret	DVD	1	100.00
Neuro Therapy	DVD	1	100.00
Anatomic Super DVD Pack (All the above 12 DVDs)	DVD	12	600.00
World Politics	Audio DVD	1	200.00
The Aroma of Mind	Audio DVD	1	100.00
Anatomic super Audio DVD Pack	Audio DVD	1	100.00

OTHER PUBLICATIONS

Name	Author	Mode	Cost
Patti Vaithiyam (Tamil)	Senji Patti	DVD	100.00
Aacharam Aarokiyam (Tamil)	Healer Rangaraj	DVD	100.00
Pengale Ungalukkaga (Tamil)	Fashloor Rahman	Book	200.00
Iraivazhiyil iniya sugaprasavam (Tamil)	Fashloor Rahman	Book	250.00
Neengalum Aangila Maruthuvaragalam	Fashloor Rahman	Book	125.00
Gnana Malarvu (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	40.00
Summa Iru(Tamil)	Bagavath Iyya	Book	70.00
Kavalaigal Anaithitkum Theervu (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	100.00
Neengalum Gyaniyagalam (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	70.00
Sitthavedam (Tamil)	Swami Paramahamsar	Book	160.00
Thalatu Padalgal (Tamil)	Raja Rathinam	Book	30.00
Aangalin poorvigam Sevvai Pengalin poorvigam Sukkiran (Tamil)	John Gray	Book	250.00
Men are from Mars Women are from Venus (English)	John Gray	Book	300.00

రచయితలకు స్వర్ణ అవకాశం

కథలు, కవితలు, వ్యాసాలు, నవలలు, చిన్న కథలు, పుస్తకాల ప్రచురణలు చేసి విడుదల చెయాలనుకుంటున్నారా? సరైన అవకాశాలు లేక మీ రచనలను ప్రచురించలేక సతమతమవుతున్నారా? మీ సామార్థ్యానికి పదునుపెట్టే విధంగా మాసంస్థ మీకు సహాయం అందిచడానికి సిద్దంగా ఉంది.

మీ రచనలకు సంభందించిన అనుమతులు ఇప్పించడం, ప్రచురించడం, విడుదల చెయ్యడం లాంటివి చాల తక్కువ ఖర్చుతో చేసి ఇస్తాము. ఇంకా వివరాలకు.

అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్‌తో నిత్యం సంభందాలు పెట్టుకోవడానికి

ప్రతీ రోజు లేదా మీ విశ్రాంతి సమయంలో మన www.anatomictherapy.org వెబ్‌సైట్‌లో వీక్షించవచ్చు. అందులో అనాటమిక్ చెవి ద్వారా చికిత్స కార్యక్రమాలు కొత్తగా చేర్చబడిన సమాచారాలు ప్రకటనలు ప్రతీరోజు ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని విడుదల చెయ్యడం జరుగుతుంది. కావున అప్పుడప్పుడు మన వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి.

వెబ్‌సైట్‌లో వీక్షించవచ్చు. అందులో అనాటమిక్ చెవి మార్గకార్యక్రమాలు కొత్తగా చేర్చబడిన సమాచారాలు ప్రకటనలు అని ప్రతీరోజు ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని విడుదల చెయ్యడం జరుగుతుంది. కావున అప్పుడప్పుడు మన వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి.

ఐదు రోజుల గొప్ప ఆచరణాత్మక అనాటమిక్ శిక్షణా తరగతులలో పాల్గొన్నవారు సంవత్సరానికి ఒక సారైనా ఈ శిక్షణలలో మల్లీ పాల్గొనండి. ఇది మీ శరీరాన్ని, మనస్సును ఆరోగ్యంగాను, సంతోషంగాను ఉండడానికి దోహదపడుతుంది. ఈ ప్రకృతి పరమైన శిబిరంలో నిత్యం పాల్గొనడం వల్ల మీ శరీర వ్యర్థాలను తొలిగించడానికి సులువైన మార్గం అవుతుంది. కావున శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొని లాభపడండి.

కృతజ్ఞతలు

అనాటమిక్ థెరపి పుస్తకం తమిళ్ భాష నుండి తెలుగులోకి అనువాదం చేసి మా తెలుగు ప్రజలందరికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనె మంచి ఆలోచనతో యం.డి ఇబ్రహీం గారు వరంగల్ నుండి కోయంబత్తూర్‌కు వచ్చి నన్ను కలిసి నాతో మాట్లాడి తెలుగు సేవా దృక్పదంతో అనువాదం చేసినందుకు నేను మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలను తెలియచేసుకుంటున్నాను. ఈ పుస్తక అనువాదం పూర్తి చెయ్యడానికి సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చి సహకరించినటువంటి వారందరికి అనాటమిక్ థెరపి ఫౌండేషన్ హృదయ పూర్వకంగా కృతజ్ఞతలను తెలియజేస్తుంది. అలాగే ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన వారు ఈ పుస్తక అభివృద్ధి కోసం మీ యెక్క అమూల్యమైన సలహాలను, సూచనలను ఈ ఈమెయిల్ ఐడికి ibrahimmd831@gmail.comకి అందించి మాకు సహకరించగలరని మనవి చేసుకుంటున్నాను.

ఇట్లు

హీలర్ భాస్కర్

సర్వ వ్యాదులకు న్యూరోథెరపి ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం

కుటుంభంలో ఎవరైనా ఒకరు ఈ కళ్లను నేర్చుకుంటే కుటుంభ ఖర్చులలో ఇక వైద్యానికి ఖర్చు పెట్టవలసిన అవసరం లేదు.

ఇంకా కుటుంభాన్ని వ్యాది రహిత కుటుంభంగా మార్చుకోవచ్చు.

కన్నన్ హెల్త్ సెంటర్

కోయంబత్తూర్ 641026,

తమిళ్‌నాడు, ఇండియా

సంప్రదించవలసిన సెల్ 9188833 32707

శుభం

ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివినవారందరు ఆరోగ్యంగా,
ప్రేమానురాగాలతో, ఆనందంగా, సంతోషంగా, ఐశ్వర్యాలతో,
ప్రశాంతంగా మరియు మనశ్శాంతితో జీవించాలని ఈ
ప్రపంచ అధిపతియైన దేవుడిని ప్రార్ధిస్తున్నాం.
" ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం"

-హీలర్ భాస్కర్

-శుభం-

www.ramkarri.org